N°7 - LUGLIO 2014 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal **1929** *il mensile di gastronomia con la cucina in redazione*

75 RICETTE PER UN SAPORITO BENESSERE

Sontuoso! *Un magnifico astice per una cena speciale*

AL MERCATO CUCINA GOLOSA CON FRUTTA E VERDURE DELLE BANCARELLE

IL TONNO NUOVE IDEE PER SCEGLIERLO E GUSTARLO

I PIATTI *dell'*ESTATE

Crostacei, insalate e fresche preparazioni da realizzare anche senza fuoco

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 8,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 8,00 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 85,00 - CANTON TICINO CHF 9,00 - SVIZZERA CHF 10,80 - UK. GBP 7,50

9 771121 150004 40007

SOLO I MIGLIORI FARANNO PARTE DEL NOSTRO VINO.

Uve accuratamente selezionate, sensibilità nella lavorazione e un'immensa passione fanno crescere vini che rispecchiano la caratteristica di ciascun vitigno, del clima, del tipo di terreno e il lavoro appassionato dei nostri viticoltori. Il vino di Colterenzio è un inno al piacere ed ha soprattutto un obiettivo: dare piacere a chi lo degusta.

www.
colterenzio.it

/colterenzio

PRONTI PER VOI
1 Il direttore Ettore Mocchetti con i peperoni, gli ortaggi di stagione protagonisti del gazpacho (pag. 34).
2 Crema di verdure fredda con gnocchetti di pane (pag. 39).
3 Un vitaminico sorbetto alla ciliegia (pag. 48).

1

La tavola dell'estate reclama sapori freschi, sapidi, diretti. E poi consistenze strutturate ma leggere, cotture rapide e ad alta digeribilità. La prima risposta a tali "pretese" è il mare con le sue creature. L'astice, per esempio, il re dei crostacei. Piatto nobile ma ormai largamente accessibile, che chiede, nelle molte preparazioni a cui si presta, il rispetto assoluto del gusto e della densità particolarissima della polpa. Piatto ricercato e per palati fini: l'unico, sosteneva Lord Byron, "che si confà, sotto le vesti di insalata (catalana?), all'eleganza di una Lady". Altro prodotto del mare oggi di tendenza è il tonno: dopo averne illustrato le caratteristiche e gli impieghi salienti utili per un acquisto ponderato, lo proponiamo in veloci preparazioni sfiziose al gusto e alla vista, che ne esaltano le sfumature di sapore. Estate significa anche cucinare senza fuoco, ovvero ricette che si confezionano a crudo mettendo in armonia certi sapori dell'orto o del mare ma pure carni fredde, salumi, persino la frutta di stagione che, peraltro, in un servizio a sé, testiamo in versione "ghiacciata": irresistibile nelle giornate d'afa. Naturalmente si tratta di portate che pretendono alimenti di assoluta qualità e freschezza: in tal senso – e ciò, è ovvio, vale per molta parte del ricettario – una fonte di approvvigionamento insostituibile resta il mercato. Molto altro c'è in questo numero de *La Cucina Italiana*, ci sono i viaggi "gastroculturali" all'isola di Capri e a Santorini, si parla del caffè, di cuscus, di torte, di riso con le triglie in versione thai: 75, anzi 76 ricette, tutte, come da tradizione, eseguite e assaggiate nelle nostre cucine. Buon appetito.

Ettore Mocchetti

2

3

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

Fotografie di Max Pisani, Alessandro Guerani, Riccardo Lettieri

Sommario LUGLIO 2014

IDEE

SUGGESTIONI

RICETTE

LA CUCINA ITALIANA *idee*

LA CUCINA ITALIANA *suggestioni*

LA CUCINA ITALIANA *ricette*

LA CUCINA ITALIANA *guide*

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra più di 20.000 ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo
DIGITAL

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet, PC o Mac puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

APP Per portarci sempre con te anche in mobilità sul tuo smartphone puoi scaricare le nostre APP per iPhone, Android, Windows Phone, BlackBerry 10.

e in più
FACCIAMO SCUOLA

LA SCUOLA DI CUCINA Leggere ti piace ma il tuo sogno è mettere le mani in pasta? Non perderti i nostri corsi di cucina. Li puoi trovare nella sede storica di Milano ma anche a Genova e a Torino, o durante le vacanze con i nostri chef. www.scuolacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

Fotografie di 123RF e Arch. LCI

N. 7 - Luglio 2014 - **Anno 85°**

Direttore Responsabile
ETTORE MOCCHETTI

Direttore Esecutivo
ANNA PRANDONI

Progetto Grafico
GIUSEPPE PINI
Art Director
MARTINA UDERZO
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
EMMA COSTA (caposervizio attualità)
MARIA VITTORIA DALLA CIA (caposervizio gastronomia)
LAURA FORTI
ANGELA ODONE

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (responsabile)
SARA DI MOLFETTA
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JÖELLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
CLAUDIA BERTOLOTTI

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI, EMANUELE FRIGERIO, DAVIDE NEGRI, DAVIDE NOVATI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, EDOARDO RUGGIERO, FABIO ZAGO.

Consulenza Editoriale "Speciali de La Cucina Italiana"
PAOLA RICAS

Hanno collaborato
YOEL ABARBANEL, IRENE BARATTO, MICHELA BERNARDI, MARIA BROLETTI DAL LAGO, VITTORIO CASTELLANI, CECILIA CARMANA, MARIAGRAZIA CECCONELLO, TATIANA CONTER, SILVIA DAL MOLIN, GIORGIO DONEGANI, GINO FANTINI, DANIELA GUAITI, KARIN KELLNER/2DM, GIANLUCA LADU, DAVIDE OLDANI, SIMONA PARINI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI/RICETTE),

Per le foto
123RF, ALAMY, ARCHIVIO LA CUCINA ITALIANA, BILDSTADT FOTOSTUDIO, CONTRASTO MATTEO CARASSALE, HELGE CLASSEN, ALESSANDRO GUERANI, MATTEO IMBRIANI, ISTOCKPHOTO, RICCARDO LETTIERI, ALAIN MACHELIDON, FEDERICO MILETTO, OLYCOM, PHOTO MDACOM, MAX PISATI, BEATRICE PRADA, REALY EASY STAR, MICHAEL ROULIER, VITTORIO SCIOSIA, SHUTTERSTOCK, SIME, SUPERSTOCK, LUIGI VOLPE, ARMIN ZOGBAUM

Editorial Director FRANCA SOZZANI

Vice President Special Interest Media PAOLA CASTELLI
Advertising Manager FEDERICA METTICA

Agenzie e Centri Media Roberto Pasini *Direttore Off Line*, Francesca Guicciardi, Alessandra Manenti, Raffaella Spreafico, Marco Zerbini. *Digital Advertising* Giovanni Scarduelli *Direttore*, Silvio Carta, Alessandra Cellina, Letizia Morelli, Giorgio Rota, Jessica Zolla.

Uffici Pubblicità Italia Informazioni - Tel. 02 85612836 - Fax 02 85612698

Liguria, Lombardia, Piemonte, Valle D'Aosta
Alessandra Actis, Giselle Biasin, Daniela Dal Pozzo, Angela D'Amore, Laura Milano, Silvia Montessori.
Tre Venezie, Emilia Sabrina Grimaldi *Responsabile*, Rosa Lo Cascio, Riccardo Marcassa - Tel. 049 8455777 - Fax 049 8455700
Toscana, Umbria Giuliana Montagnoni Tel. 055 2638526 - Fax 055 2268654
Romagna e Marche Alessandra Rossi - Cell. 339 8698894
Lazio Silvia Bochicchio - Tel. 06 84046411 - Fax 06 8079249
Campania Michele D'Orso - Cell. 327 3574157
Abruzzo, Molise e Sud Francesco Semeraro - Cell. 348 3212118

Uffici Pubblicità Estero:
Parigi/Londra Angela Neumann, Adeline Encontre
Tel. 0033 1 44117885 - Fax 0033 1 45569213
New York Alessandro Cremona - Tel. 001 212 380 8236 - Fax 001 212 786 7572
Barcellona Silvia Faurò - Tel. 0034 93 2160161 - Fax 0034 93 3427041
Monaco di Baviera Filippo Lami - Tel. 0049 89 21578970 - Fax 0049 89 21578973

IN COPERTINA *Astice al forno con burro e scalogno* (pag. 89)
Ricetta di Davide Novati - *Food styling di* Gino Fantini - *Foto di* Federico Miletto

I MENU *di* LUGLIO

Otto proposte scelte tra le nostre ricette

TAVOLA FREDDA

MARINARO

TRADIZIONALE

ALL'APERITIVO

VEGETARIANO

FACILE

RUSTICO

AROMATICO

I RITMI DELL'ORTO

Tre COLORI *tre* VIRTÙ

Un frutto arancione *ricco di* **beta carotene**, il pigmento che aiuta a proteggere la pelle dai raggi del sole. Un **bulbo rosso** *dal sapore morbido.* Un ortaggio verde, rinfrescante e con poche calorie: solo 13 all'etto

A CURA DI EMMA COSTA

Albicocca

Profumo, polpa soda ma non dura, buccia di colore intenso e uniforme sono le migliori *garanzie di un frutto dolce e maturo.* **LE VARIETÀ TIPICHE DELL'ENTROTERRA LIGURE E DELLA CAMPANIA**, di media pezzatura e picchiettate di rosso, sono particolarmente saporite.
È L'INGREDIENTE *delle ricette alle pagine* ***58, 71, 102, 111.***

1 SU 4 VENDUTA COME DI TROPEA IGP NON LO È
(Coldiretti)

Cipolla di Tropea

Si fregia dell'IGP, l'indicazione geografica protetta. **LA SUA DOLCEZZA**, dovuta all'alto contenuto di zuccheri, e la scarsa quantità di fibra, che la rende delicata e facilmente digeribile, *hanno reso famosa Tropea, in Calabria, centro della sua coltivazione.*
È L'INGREDIENTE *della ricetta a pagina* ***95.***

Zucchina tonda

In questo momento *arrivano sul mercato* **QUELLE SCURE** di Piacenza (nella foto) *con buccia spessa* e **QUELLE CHIARE** di Firenze e di Nizza, *con buccia più sottile e polpa più dolce. La loro forma tonda è ideale da farcire* e hanno pochissime **CALORIE**.
È L'INGREDIENTE *della ricetta a pagina* ***95.***

È il momento di

ANGURIA	CAROTE
FICHI	CETRIOLI
LAMPONI	FIORI DI ZUCCA
MELONI	MELANZANE
PESCHE BIANCHE	PEPERONI

Fotografie di iStockphoto, 123RF

Astice

Grande classico della cucina nordamericana (dove si chiama lobster, e l'aragosta spiny lobster, cioè astice spinoso), in questo periodo è relativamente abbondante nel Mediterraneo, in particolare nell'Adriatico. **MOLTO LO SCARTO**, *che raggiunge il 60% e richiede di calcolare un astice di circa 400 g a porzione.* La polpa delle chele *è un boccone pregiato;* il contenuto della testa e il corallo alla base, tritati e conditi con olio, limone, sale e pepe, *creano un'eccellente salsetta per l'astice o per una pasta di mare.* **È L'INGREDIENTE** *della ricetta a pagina 89.*

I RITMI DEL MARE

Robusti fuori TENERI DENTRO

Un **crostaceo** *tutto da gustare*; un pesce **leggendario e squisito**; un mollusco che racchiude il sapore del Mediterraneo. *E come riconoscere i falsi*

A CURA DI EMMA COSTA

Da giugno a settembre **NELLO STRETTO DI MESSINA**, tra Scilla e Palmi, c'è *la passa* dello spada, che lo attraversa nel periodo riproduttivo. *Pesce altamente carnivoro, usa come strumento di caccia la spada con cui tramortisce le prede.* **LA POLPA, ROSEA E DELICATA**, prediletta da cuochi e buongustai, è venduta a tranci. La si distingue da quella di pesci meno pregiati per due **V SCURE** simmetriche *sopra e sotto la colonna vertebrale.* **È L'INGREDIENTE** *della ricetta a pagina 88.*

È il momento di

- ORATA
- PASSERA
- RICCIOLA
- SCAMPO
- SOGLIOLA
- SPIGOLA
- SUGARELLO
- TOTANO

Vongola

La **MEDITERRANEA O VERACE**, caratterizzata da due sifoni (in basso nella foto a destra), è *quasi scomparsa dai nostri mari, sostituita dalla filippina, più grande e facile da allevare* ma molto meno saporita e provvista di un unico sifone. **A GARANZIA DI FRESCHEZZA** *al momento dell'acquisto le valve devono essere serrate.* Per eliminare la sabbia all'interno si lasciano spurgare per un paio d'ore in acqua e sale, calcolandone 1 cucchiaio scarso per litro. **È L'INGREDIENTE** *della ricetta a pagina 85.*

IN ITALIA SI ALLEVANO 20 MILA TONNELLATE DI VONGOLE FILIPPINE ALL'ANNO

Fotografie di Stockfood/Olycom

SKY DINNER

Il 9 luglio a Ortisei (Val Gardena) dalle ore 19 *su tavoli imbanditi nelle 25 cabine dell'ovovia Alpe di Siusi - Mont Sëuc* viene servita una cena con menu degustazione di **5 TRA I MIGLIORI CUOCHI DELLA VALLE**.

Info e prenotazioni: tel. 0471774444

Canederli al burro fuso ed erbe

DOVE ANDARE

A cenare *appesi a un filo, ammirando le Dolomiti.* **A imparare**, in un weekend, *a fare a meno della carne.* **A scoprire prodotti locali** nel cuore delle Alpi Graie, fra le montagne del Piemonte

A CURA DI EMMA COSTA

BONTÀ DI ROSA

L'arte della cucina di Francesco Luoni, cuoco del Castello Dal Pozzo, e *l'arte del profumo di Giovanni Castelli,* ideatore del marchio Acqua di Stresa, si incontrano nel nome della **ROSA NOBILIS**. È un'essenza creata da Acqua di Stresa che lo chef in una serie di cene al ristorante Le Fief dell'hotel usa per trasformare i suoi menu in percorsi olfattivi oltre che gastronomici.

Info e prenotazioni: tel. 032253713
contact@castellodalpozzo.com

TUTTO PESCHE

19-20 LUGLIO
LICENZA DI PESCA
A ORTEZZANO (FERMO) CENA IN PIAZZA, DALL'ANTIPASTO AL DOLCE (E PERSINO PIZZA), A BASE DI PESCHE DELLA VALDASO QM (MARCHIO DI QUALITÀ GARANTITA MARCHE).
www.fabbricacultura.com

TOMA E SALAME

Fine settimana a Usseglio, borgo montano delle valli di Lanzo (TO), **DEDICATO AI DUE PIÙ GUSTOSI PRODOTTI LOCALI**, *la toma di Lanzo e il salame di turgia,* di carni miste, bovine e suine.

www.sagradellatoma.it

FESTIVAL VEGETARIANO

L'Italia è il secondo paese europeo, dopo la Germania, per numero di vegetariani. **A GORIZIA** nell'area di Borgo Castello si svolge una manifestazione dedicata a loro.

www.festivalvegetariano.it

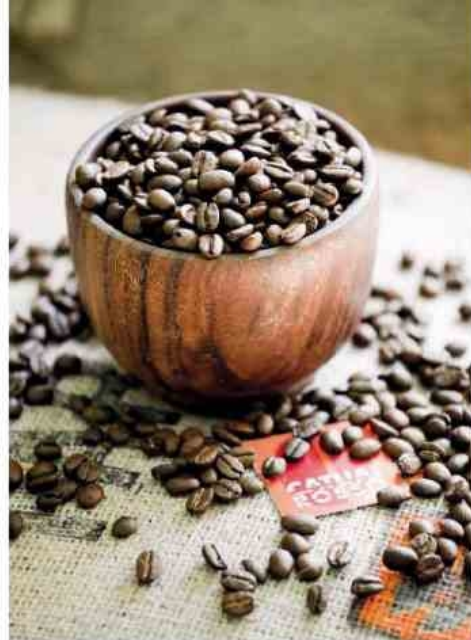
USSEGLIO (TO)

11-13
LUGLIO

Il CAFFÈ *al* MASSIMO

È quello che **UN GIOVANE APPASSIONATO PARMENSE** va a scegliere nelle piantagioni del mondo. E tosta di persona *con una macchina d'altri tempi*

TESTO SIMONA PARINI
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE

IL MIGLIOR CAFFÈ, secondo Massimo Bonini, è di qualità arabica lavato ad acqua. Con Andrea Antonelli, campione italiano dei Baristi Caffetteria, ha fondato la Street Coffee School, per amatori e professionisti.

Massimo Bonini ha quarant'anni e una passione per il caffè che lo accompagna da venti, quando ha iniziato a lavorare nella pasticceria di famiglia, e che è diventata professione e arte sei anni fa, quando ha trovato la macchina giusta per una tostatura ideale.

"Lei, la mitica Vittoria 1954, era abbandonata da anni nel garage di un ragazzo il cui nonno tostava caffè. È stato amore a prima vista e subito mi sono dato da fare per restaurarla e farla diventare protagonista della mia torrefazione: grazie a lei i chicchi vengono ancora tostati a torcia".

Con questo metodo la fiamma entra direttamente a contatto con i chicchi e il caffè riceve "il battesimo del fuoco". Oggi più modernamente si tosta con aria calda. ***"Il metodo a torcia è veloce, non supera mai i centocinquanta gradi, il caffè non soffre e mantiene intatti i suoi aromi".***

Massimo Bonini ricerca le qualità più pregiate di caffè provandole e acquistandole direttamente dai coltivatori. Nella sua torrefazione Lady Cafè a San Secondo (una ventina di minuti da Parma) ogni tazzina è un viaggio in profumi nuovi.

TORREFAZIONE LADY CAFÈ

Via G. Verdi 31
San Secondo Parmense, Parma
Tel. 0521371091
www.torrefazioneladycafe.com

PIACERI *di* CANTINA

Vini leggeri, profumati, **NON TROPPO ALCOLICI** per le giornate più lunghe e calde dell'estate. Da tenere nella glacette, da servire un po' sotto la temperatura consigliata, e da versare in piccola quantità nel bicchiere per evitare che si scaldino

PER LA TAVOLA QUOTIDIANA

Un bianco che sa di mare, un rosato per nobilitare la pizza, un rosso allegro e un Prosecco con un magnifico rapporto tra qualità e prezzo. Facili, amicali, non si offendono se nel bicchiere entra un cubetto di ghiaccio

A CURA DI YOEL ABARBANEL

"LE ORME" 2012
BARBERA D'ASTI SUPERIORE
MICHELE CHIARLO

Per stare bene in compagnia il vino è importante. E deve essere buono e non troppo impegnativo per non diventare il centro dell'attenzione. La "minore" (ma pluripremiata) delle Barbera di Chiarlo è un'etichetta ideale per l'amicizia. Da un vitigno austero, si ammorbidisce in grandi botti fino a esprimere aromi seducenti di frutta rossa e di erbe. Grande con una teglia di agnello, patate e una grattata di tartufo estivo.
Calamandrana (AT), tel. 0141769030, www.michelechiarlo.it 10 euro

"SOTTORIVA" 2012
COLLI TREVIGIANI GLERA
MALIBRÀN

Quando un Prosecco esce dalle regole della Doc (denominazione di origine controllata), si accontenta del nome dell'uva: glera. Ma le bollicine di Maurizio Fravel sono comunque un'autentica espressione del territorio e della tradizione. Nella versione "col fondo" (i lieviti naturali depositati) è leggermente torbido, setoso, fresco con un finale amarognolo. Si serve tra 8 e 10 °C all'aperitivo, per poi continuare con fritti di pesce.
Susegana (TV), tel. 0438781410, www.malibranvini.it 8 euro

"ROSA DI MONTACUTO" 2013 MARCHE ROSATO
MORODER

Spesso si sente parlare di "bei" vini. Ma un vino può essere bello? Sì, quando ha una sfumatura rosea, chiara, brillante e accesa. Penetranti anche i profumi di ciliegia e di spezie dolci. Dal primo sorso scorre liscio e caldo, e subito riesce a trasformare l'assaggiatore in un instancabile bevitore. Da sorseggiare con insalate di pasta oppure con verdure grigliate. Ottimo anche con la pizza. Va servito fresco, tra 12 e 14 °C.
Ancona, tel. 071898232, www.moroder-vini.it 7 euro

"GRILLO PARLANTE" 2013 SICILIA BIANCO
FONDO ANTICO

Mai come in estate il vino si beve aspirandone il profumo: ben vengano allora gli aromi stimolanti del Sud. Che esplodono in mille note di frutta e di fiori di tiglio in questo Grillo 100% che nasce vicino alle saline, rinfrescato dalla brezza marina. Bianco freschissimo e suadente, colpisce per il gusto del mare. Eccellente a 8-10 °C con crostacei crudi, anche in salse esotiche, o con gazpacho ghiacciato.
Trapani, tel. 0923864339, www.fondoantico.it 8,50 euro

ETICHETTE D'ECCEZIONE

Due modi diversi ed esemplari di interpretare le uve chardonnay per offrire la pienezza di un bianco alpino e la nobiltà di bollicine nostrane in stile francese

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

"CUVÉE BOIS" 2012
VALLE D'AOSTA CHARDONNAY LES CRÊTES

Modello per la viticoltura nazionale, questa azienda valdostana, tra le prime a valorizzare i vitigni locali, produce anche uno Chardonnay fuori del comune: maturando in piccole botti di legni pregiati, acquista complessità e ricchezza aromatica e un notevole equilibrio. A 12-14 °C, con i tipici gnocchi, cotoletta valdostana e tome stagionate. Aymavilles (AO), tel. 0165902274, www.lescretes.it 35 euro

"RISERVA DEI CONSOLI" 2005
FRANCIACORTA BRUT VILLA CRESPIA

Per stupire gli ospiti, uno spumante d'annata, elaborato come uno Champagne in collaborazione con esperti enogastronomi (i "consoli"): spuma fine, fragranze di agrumi e delicate note minerali, sapore avvincente, molto morbido, e una gradevole freschezza. Eccellente come aperitivo, con piatti di pesce, formaggi freschi e semistagionati. Va servito tra 8 e 10 °C. Adro (BS), tel. 0307451051, www.arcipelagomuratori.it 34 euro

DA NON PERDERE

Un ventaglio ragionato di produttori appassionati al recupero di antichi vitigni locali o alla sperimentazione di nuovi assicura connubi eleganti con i sapori della tavola estiva

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

"CAPITEL FOSCARINO" 2013
ANSELMI

Roberto Anselmi è un produttore che non delude: competenza, costanza e intuito gli fanno creare vini che si ricordano anche senza la denominazione (quella del Soave, alla quale ha rinunciato). Il "Capitel Foscarino" è un bianco secco dalla struttura superba, fresco e morbido e molto persistente, da servire a 12-14 °C con tartare di tonno o con il sushi, con paste di mare e pesci di acqua dolce. Monteforte d'Alpone (VR), tel. 0457611488, www.anselmi.eu 13 euro

"MASSARO ROSA" 2013
SALENTO ROSATO
L'ASTORE MASSERIA

Nel rispetto della tradizione e dell'ambiente, la famiglia Benegiamo ha recuperato antichi vitigni pugliesi che coltiva in modo biologico, fuori degli schemi locali. La vocazione "rosatista" del Salento si ritrova in questo versatile vino da uve negroamaro che profuma di frutta e fiori e che per la sua piacevole sapidità è indicato per carpacci di pesce, paste con mozzarella e pomodori, scaloppine con salse vivaci. Va servito tra 13 e 15 °C. Cutrofiano (LE), tel. 0836542020, www.lastoremasseria.it 7,50 euro

"TENDONI DI TREBBIANO" 2012 TERRE SICILIANE
CENTOPASSI

Spesso vitigni trapiantati in terre diverse da quelle di origine danno risultati sorprendenti: come in questo Trebbiano della cantina fondata da Libera con i beni confiscati alla mafia. Da uve biologiche, sprigiona sentori di rosmarino e di maggiorana e convince con un sapore avvolgente e fresco. Buono tra 12 e 14 °C con molluschi e crostacei, ma anche con i sicilianissimi arancini di riso. San Giuseppe Jato (PA), tel. 3290565531, www.centopassisicilia.it 19 euro

"HORUS" 2013
CARIGNANO DEL SULCIS
ROSATO SARDUS PATER

Nell'isola di Sant'Antioco, nella Sardegna del Sudovest, scrive l'enologo Giacomo Tachis che "i viticoltori potano con religiosa sapienza le piante ... obbedienti ad un regime produttivo severo, ma rassicurante nella qualità straordinaria del vino che ne deriva". L'elegante rosato "Horus" è uno di questi, con pienezza e persistenza giuste per pasta al sugo e con pesce e pomodori ripieni. Si serve a 12-14 °C. Sant'Antioco (CI), tel. 0781800274, www.cantinesarduspater.it 6,50 euro

Le AMICHE *della* SPESA

In moderni materiali resistenti e indeformabili. Rallegrate da un colorato tocco di humour. O semplicemente fatte con bei tessuti. **LE SHOPPER** *ci accompagnano ogni giorno.* Regalandoci persino una nota di stile

FOTOGRAFIA MATTEO IMBRIANI
STYLING IRENE BARATTO

1

1 Tasche è di plastica, disegnata da Alessandro Mendini e Maria Christina Hamel. Di **Koziol**, distr. da Merito, 24,75 euro. *www.merito.it*
2 In poliestere **Carrybag**, con struttura di alluminio e gomma: il fondo è rigido. Di **Reisenthel**, distr. da Giftcompany Italy, 30,90 euro. *Info tel. 051531893*
3 Sacco borsa Pink Fluo, in fibra di cellulosa, allegramente grondante di vernice. Di **Essent'ial**, 42 euro. *www.essent-ial.com*
4 Gioca con le righe il sacchetto in cotone. Di **Artiga**, da laRinascente, 27,80 euro. *www.rinascente.it*

TAPPO A LEVA in ceramica per la bottiglia Swing. Di **Bormioli Rocco**, 2,99 euro. *www.bormiolirocco.com*

2

3

4

LISCIA, GASSATA O FERRARELLE.

NON BASTA ESSERE UN'ACQUA MINERALE PER AVERE IL MIX DI SALI MINERALI DI CUI IL TUO CORPO HA BISOGNO.

Ogni giorno il tuo corpo ha bisogno della giusta dose di sali minerali. Come bicarbonato, calcio, silice, potassio, indispensabili per il benessere dell'organismo. Ferrarelle è un'acqua unica, che nasce già con un mix di sali minerali equilibrato e benefico, vero dono e opera di Madre Natura. È grazie al processo di filtraggio dell'acqua attraverso le rocce del vulcano di Roccamonfina, che Ferrarelle diventa un'acqua purissima e acquista la sua effervescenza naturale. Imbottigliata come sgorga alla sorgente, è la fonte di sali minerali che rigenerano chi la beve. Elementi straordinari e preziosi, nascosti in una bottiglia di Ferrarelle.

1

IL LETTORE IN REDAZIONE

PIERO SURIANO
Il nonno era un cuoco e Piero, fin da piccolo, partecipava a concorsi gastronomici. Poi la cucina è diventata per lui sia un hobby importante sia una parte del suo lavoro di organizzatore di eventi. Non soltanto per la preparazione del cibo, ma anche per l'arredo della tavola: e non resiste ad alcuna novità quanto a piatti e bicchieri!

UNA REVISIONE MARINARA
Questa ricetta è una rielaborazione che raccoglie spunti presi da varie preparazioni assaggiate da Piero: "Di solito utilizzo i gamberi di fiume, ma poiché amo molto le triglie, ho pensato a una versione marinara per La Cucina Italiana".

RISO *e* TRIGLIE *in stile thai*

Un po' dolce, un po' piccante, un po' salato: questo tortino con le triglie, **ESOTICO** e molto stuzzicante, è un piatto da servire come antipasto "rinforzato" in una cena d'estate. Magari accompagnato da un mojito

A CURA DI LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

3

4

2

IL CONSIGLIO

Per ottenere un piatto equilibrato è importante bilanciare attentamente tutti i profumi che condiscono e completano il riso. "Bisogna assaggiare spesso", suggerisce Piero, che prova anche l'acqua del riso, per verificare se è giustamente salata. "Solo così si raggiunge l'armonia desiderata tra sapidità, componente aromatica e dolcezza".

5

LA RICETTA

Tortino di riso Venere e triglie croccanti

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g 6 triglie
150 g riso Venere
70 g mandorle a lamelle
1 mango – **1** uovo
limone – arancia – zenzero fresco
coriandolo (fresco e semi)
olio extravergine di oliva e di arachide
salsa di soia – sale – pepe

1 LESSATE *il riso in acqua bollente salata per 18-20', scolatelo e lasciatelo raffreddare. Sbucciate il mango e tagliatelo a tocchettini; frullatene metà con un cucchiaio di olio extravergine, ottenendo una salsa.*
2 CONDITE *il riso con olio extravergine, salsa di soia, pepe, scorza grattugiata di limone e di arancia, una macinata di semi di coriandolo, un pezzetto di zenzero grattugiato; aggiungete il mango a dadini e mescolate bene.*
3 DIVIDETE *il riso in 4 stampi ad anello e formate i tortini. Lasciateli rassodare in frigorifero per 30'.*
4-5 SFILETTATE *le triglie e private i filetti delle spine; salateli e pepateli, passateli nell'uovo sbattuto e nelle mandorle a lamelle, più volte, e friggeteli nell'olio di arachide finché non saranno dorati. Sformate i tortini e serviteli con le triglie croccanti, completando con la salsa al mango, un ciuffetto di coriandolo e, a piacere, tocchetti di pomodoro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***7 maggio***

LO STILE IN TAVOLA
Padella Moneta, ciotole Bormioli Rocco.

IL PROFUMO DELLA VACANZA

Un luogo d'incanto, giornate intere da dedicare a noi e la complicità di prodotti che racchiudono la sensualità dell'estate

LA CAREZZA DEL SOLE SULLA PELLE

MAISON BIO Latte solare corpo - SPF 15
L'olio di elicriso bio protegge la pelle, mentre gel di aloe vera, estratto di tè verde e pantenolo la idratano, per un'abbronzatura uniforme.

MAISON BIO Crema solare viso - SPF 30
I filtri solari fotostabili di ultima generazione proteggono dai raggi UVA e UVB, donando un'abbronzatura luminosa e graduale. I principi attivi idratanti, rigeneranti e antiossidanti rendono radiosa la pelle.

MAISON BIO Gel di Aloe Vera
Gel doposole ad azione intensiva, è realizzato con puro succo biologico di aloe vera rafforzato da estratti vegetali, alghe e acqua marina. Idrata a fondo e calma la pelle irritata e arrossata dal sole senza ungerla.

LA FRAGRANZA DEI TROPICI

ESCADA Born in Paradise

La nuova e seducente fragranza limited edition firmata ESCADA, è un cocktail inebriante di essenze esotiche, perfetto per le calde giornate estive e per serate da sogno. Note di testa di mela verde, anguria, guava, cuore di cocco e ananas, fondo di muschio, sandalo e cedro. Fragranze esuberanti, allegre e golose che ci accompagnano in un viaggio sensoriale che porta ad approdare sulle bianche spiagge della Polinesia Francese.

Gli ingredienti per un'estate da favola non sono solo sole e mare: un cocktail di freschezza e sensualità è la ricetta di una vacanza davvero indimenticabile. E in valigia non devono mancare gli accessori indispensabili per giornate di pura magia: i solari MAISON BIO SUN, crema viso SPF 30, latte corpo SPF 15, gel doposole di aloe vera, perché la carezza del sole sulla pelle sia un vero piacere; un profumo per lei, *Born in Paradise* di ESCADA, che sappia evocare la suggestione di paesi tropicali e colorare con il suo aroma esotico le serate più belle; e per lui il Cofanetto esclusivo *One Million* di PACO RABANNE, completo di fragranza e shower gel, per chiudere le giornate con una sferzata di fascino audace.

www.lagardenia.com - www.limoni.it

UN'ESTATE DA MILIONARIO

PACO RABANNE

Cofanetto esclusivo One Million

Il cofanetto contiene la fragranza 1 Million Eau de Toilette nel formato 100 ml, uno Shower Gel da 100 ml ed una minitaglia 1 Million da 5 ml. Stravagante e audace, amante delle sensazioni estreme, l'uomo 1 MILLION usa il suo fascino ammaliatore per affrontare ogni situazione con ironia, seguendo i suoi sogni.

APERITIVO all'APERTO

È il momento di invitare gli amici per passare insieme la serata. Idee per accogliere e **DIVERTIRE** i propri ospiti in relax

A CURA DI ANGELA ODONE **FOTOGRAFIA** RICCARDO LETTIERI
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

LO STILE IN TAVOLA
Bicchieri Bormioli Rocco, ciotolina Richard Ginori 1735.

Cracker e salsa ai peperoni

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 40 PEZZI CIRCA

150 g farina integrale più un po'
150 g farina di grano kamut®
60 g cetriolo pulito
20 g grana grattugiato
4 g lievito in polvere per torte salate
2 pomodori ramati
2 piccoli cipollotti
mezzo peperone rosso

Preparati direttamente nel bicchiere o miscelati nello shaker, agitati con la paletta o filtrati con il passino, con ghiaccio tritato o in cubetti, con o senza decorazioni, ciliegie, scorze di agrumi, olive, foglie di menta... Ogni cocktail racchiude in sé e racconta una storia fatta di proporzioni matematiche mescolate con un pizzico di estro. Al distillato di base si aggiungono gli ingredienti che avvicinino più o meno il sapore all'amaro, al dolce oppure all'aspro. Ecco sei grandi classici, tutti da servire pre-dinner.

MANHATTAN
Vermut rosso, whisky americano o bourbon, angostura, ciliegie.

NEGRONI
Vermut rosso, Bitter Campari, gin, arancia in fette e scorza di limone.

DRY MARTINI
Gin, vermut dry, olive verdi, scorza di limone.

OLD FASHIONED
Whisky americano, soda, angostura, zucchero in zollette, fetta di arancia, scorza di limone, ciliegie.

WHISKEY SOUR
Succo di limone, bourbon whisky, una goccia di albume, zucchero, una ciliegia.

AMERICANO
Vermut rosso, Bitter Campari, soda, scorza di limone o di arancia.

mezzo peperone giallo
trito aromatico (timo, maggiorana, rosmarino) – peperoncino fresco
limone – semi di girasole – semi di zucca
sesamo nero – zucchero – olio extravergine di oliva – sale fino e fior di sale

DIVIDETE *in spicchi i pomodori e privateli dei semi; mondate i peperoni e tagliateli in falde; pulite i cipollotti e affettateli. Accomodate tutto su una placca foderata di carta da forno, spolverizzate di sale, ungete di olio e infornate a 200 °C per 20'. Sfornate e frullate con 30 g di olio, il cetriolo a tocchi, la punta di un peperoncino fresco, qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale.*
IMPASTATE *le farine con 200 g di acqua, un cucchiaio di olio, il grana, mezzo cucchiaino di sale e uno di zucchero e 4 g di lievito fino a ottenere una pasta morbida.*
STENDETE *un tocco di pasta da 60 g in uno strato sottile sul piano infarinato e ricopritelo con un misto di semi vari, stendete con il matterello in modo che si fissino bene nella pasta, spolverizzate con fior di sale, tagliate in strisce e infornate su una placca foderata di carta da forno a 200 °C per 8-10'.*
PRENDETE *un altro tocco di pasta da 60 g e stendetelo sul piano infarinato, poi spolverizzatelo con il trito aromatico, stendete ancora con il matterello, spolverizzate generosamente con fior di sale e infornate su una placca foderata di carta da forno a 200 °C per 8-10'.*
PROSEGUITE *con il resto della pasta fino a esaurirla alternando a piacere i semi o il trito aromatico.*
SERVITE *i cracker con la salsa rossa in ciotoline a parte.*

Fotografie di 123RF, iStockphoto, Alamy

PRONTI PER LA SERATA?

GLI STRUMENTI

Per dissetare, decorare, rinfrescare, stuzzicare e infine riposare

Brindisi brillante
È elegantemente dissetante la limonata artigianale con pagliuzze di oro 24 carati. 75 cl a € 11,90 www.elixia.fr

Segna bicchieri
Sono 12, in silicone colorato, pensati per essere agganciati allo stelo del calice. € 9,90 www.tescomaonline.com

Senza elettricità
Il vino alla temperatura ideale con etichetta in vista. Funziona con accumulatori di freddo. € 332 www.easy-cooler.com

Cubetti arcobaleno
Realizzati con coloranti alimentari che non modificano né il sapore, né il colore della bevanda. € 1,40/kg www.ice-cube.it

tessuto rimovibile

Sdraiati su un mare di sardine
In resistente cotone canvas. Il modo giusto per godersi un drink! £ 135 www.thornbackandpeel.co.uk

Profumi e colori nei calici
Per sbizzarrirsi nel preparare deliziosi cocktail: Pink Berry, Fragole di Bosco e Holler Sambo. Da € 12,60 www.roner.com

Sfere giganti di ghiaccio
Mantengono le bibite fredde più a lungo perché si sciolgono meno rapidamente dei normali cubetti. € 12,50 www.suck.uk.com

In tanti formati diversi
Ampolla e Flacon Sfera per servire anche il gazpacho. In plastica con tappo a vite. 12 pezzi a partire da € 6,31 www.chsonline.it

Design anni '50
Il frullatore, disponibile in 5 colori, fa parte di una linea completa di piccoli elettrodomestici. € 199 www.smeg.it

Salati o dolci?
Reversibile, per fare i croissant, da un lato 6 e dall'altro 8: si tagliano, si arrotolano e si cuociono. € 34,50 www.tupperware.it

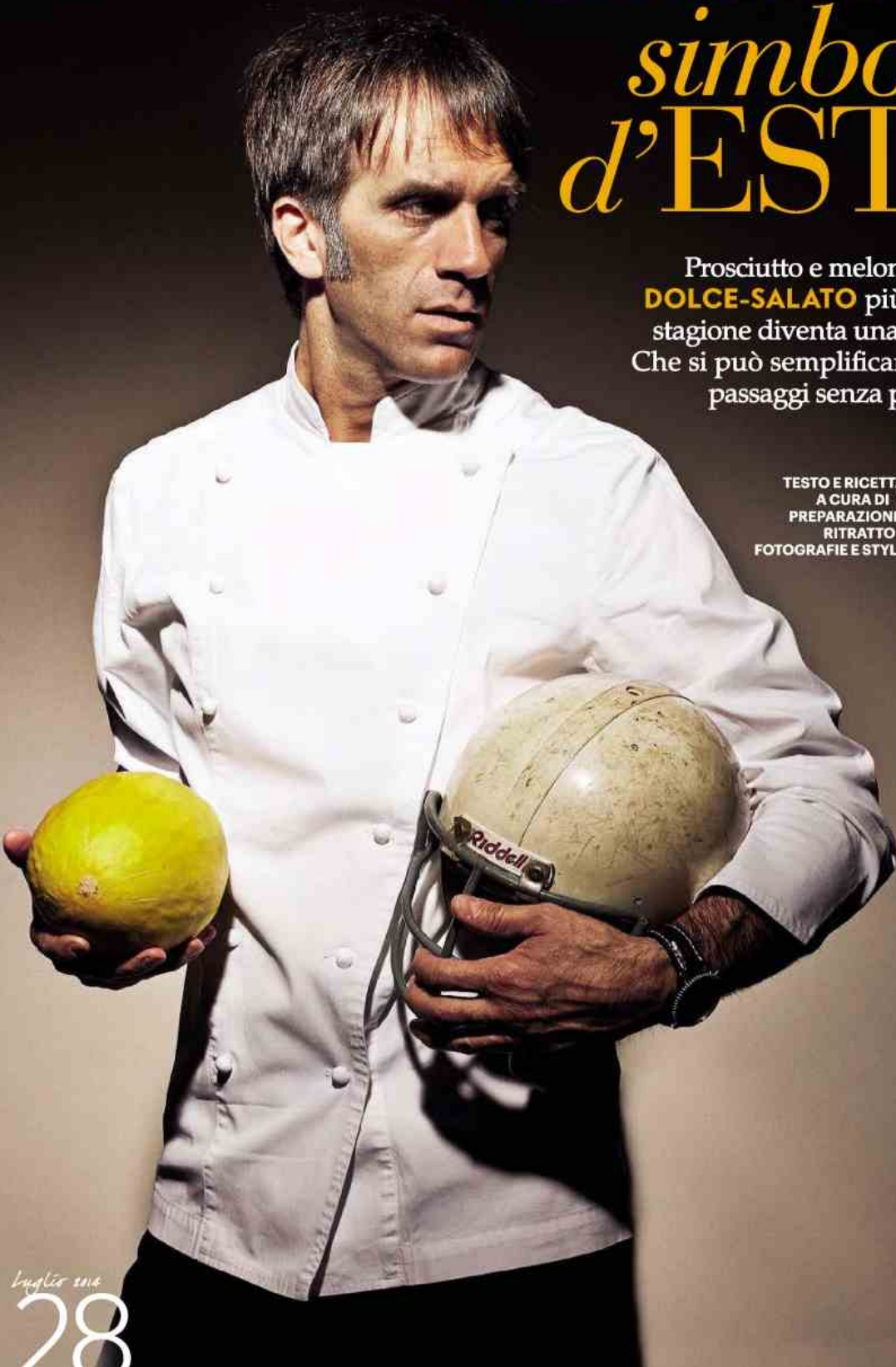
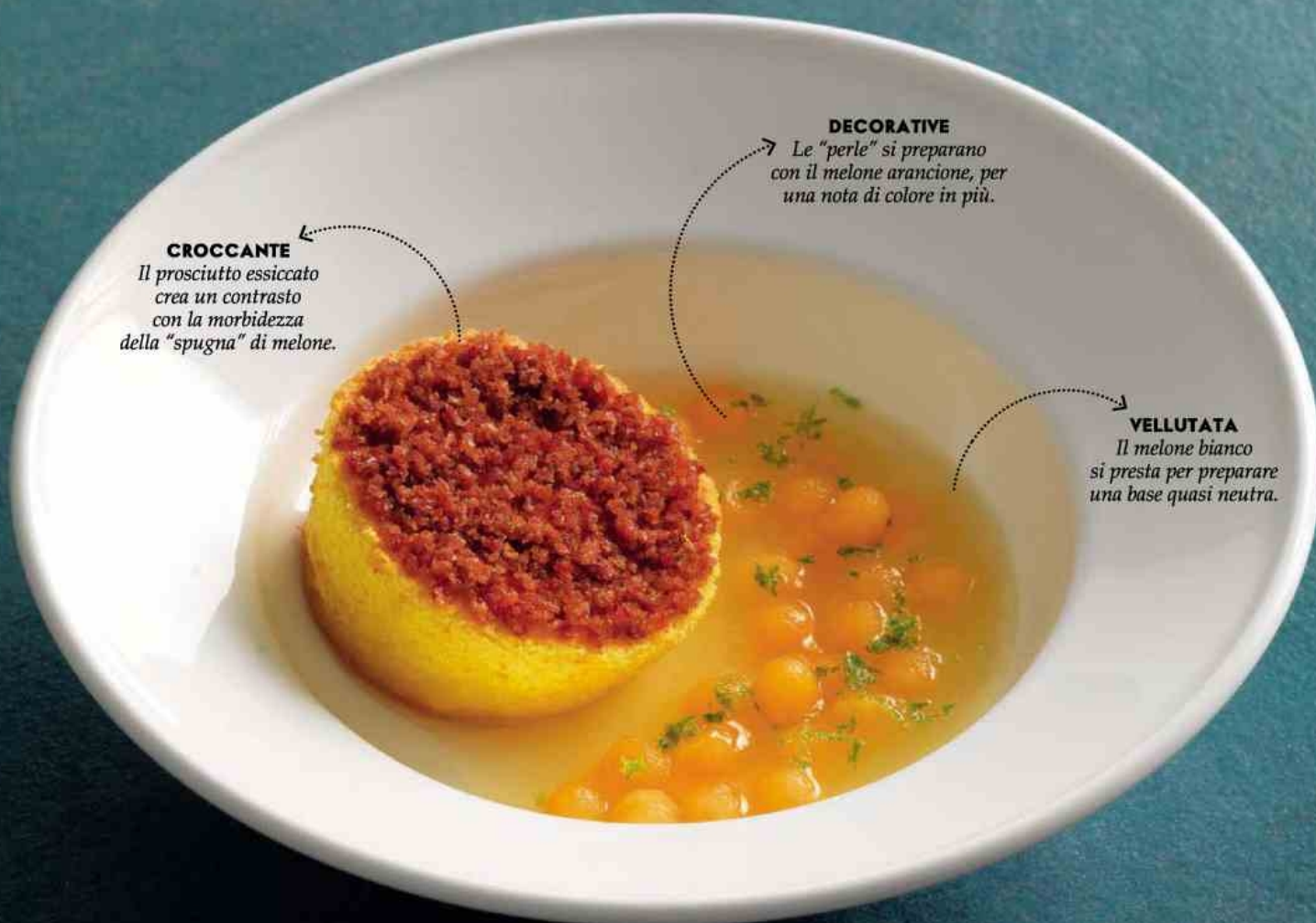
Quattro muri e due case
È questo il nome del vassoio di bambù disegnato da Michele De Lucchi. € 75 www.alessi.it

Fotografie di Armin Zogbaum, Michael Roulier, Bildstadt Fotostudio, Alain Machelidon

LA CUCINA DI OLDANI

MELONE *simbolo* d'ESTATE

Prosciutto e melone: il **CONTRASTO DOLCE-SALATO** più facile e famoso della stagione diventa una ricetta di gran figura. Che si può semplificare saltando i primi due passaggi senza perdere in sapore

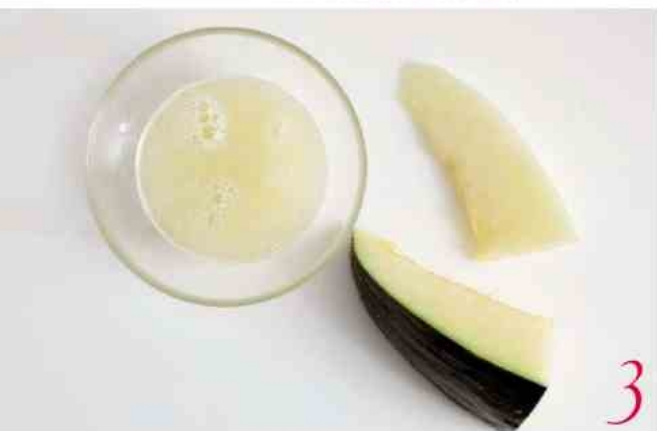
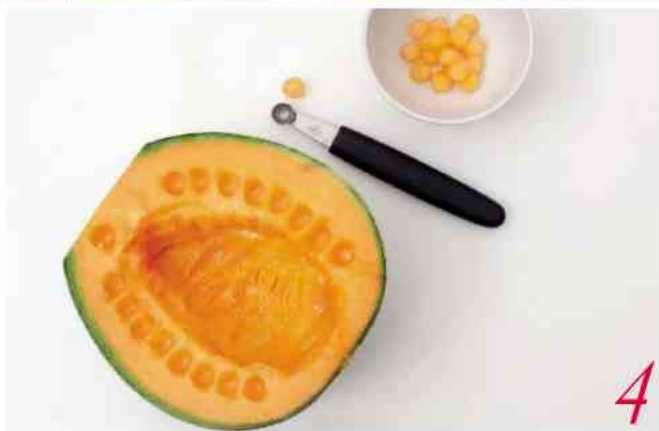
TESTO E RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI
PREPARAZIONE DAVIDE NOVATI
RITRATTO MAX PISATI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

CROCCANTE
Il prosciutto essiccato crea un contrasto con la morbidezza della "spugna" di melone.

DECORATIVE
Le "perle" si preparano con il melone arancione, per una nota di colore in più.

VELLUTATA
Il melone bianco si presta per preparare una base quasi neutra.

Se penso al melone, vedo solo quello a polpa arancione: non c'è niente da fare, la vista ha un ruolo importante. Ho bisogno di *vedere una bella polpa colorata per pregustarne la dolcezza*. Anche a livello di sapore lo preferisco; è più profumato dei suoi "cugini" a polpa bianca. Il più particolare l'ho assaggiato in Giappone, quindici anni fa. Lì selezionano le varietà in base al reticolo della buccia: più è regolare, più il melone è buono e costoso... Quello che ho provato costava ben ottantamila lire! In ogni caso, arancione o bianco, è un frutto difficile: è legato all'estate e si può usare per pochi giorni all'anno e poi, soprattutto, non offre molte possibilità di trasformazione in cucina e in pasticceria. Essendo molto acquoso, non si può disidratare, né rendere croccante in alcun modo. Bisogna quindi limitarsi a sfruttare le sue più evidenti qualità: la succosità e il profumo. Perciò lo utilizzo per zuppe e vellutate oppure crudo, abbinandolo sempre con elementi salati, che ne esaltino la dolcezza. Il classico prosciutto e melone, se il primo è un buon Parma e il secondo è maturo al punto giusto (se lo è troppo diventa invadente), è un piatto che apprezzo. Anche se preferisco servire il melone semplicemente con due scaglie di sale. Anche il sorbetto lo preparo frullandone la polpa, senza aggiunta di zucchero, e lo accompagno con una mousse di caffè e una foglia di bietola.

1

2

3

4

Il melone da gustare in **TRE CONSISTENZE** diverse

LO CHEF
DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo
di Cornaredo (MI).

Spugna di melone e polvere di prosciutto

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g melone bianco
120 g centrifugato di melone arancione
120 g albume – **55 g** farina 00
50 g tuorlo – **35 g** olio di arachide
prosciutto crudo – zucchero
mezzo melone arancione
amido di mais
lievito in polvere per torte salate
lime – limone – sale

1 PREPARATE *le spugne: versate in una casseruola il centrifugato di melone e cuocetelo finché non ne rimarranno 60 g. Montate parzialmente l'albume con 35 g di zucchero: smettete di montare quando è bianco e appena solido. Montate il tuorlo a bagnomaria con 15 g di zucchero, 1 g di sale e il centrifugato ridotto, fino a 40 °C, poi toglietelo dal fuoco e montatelo finché non sarà sodo. Incorporatevi l'albume e quindi, un po' alla volta, la farina, 7 g di amido di mais e 3 g di lievito setacciati insieme; infine unite l'olio a filo, mescolando.*
2 DISTRIBUITE *il composto in 4 stampini usa e getta e infornate a 160 °C per 10'. Quindi sfornatele, sformatele e lasciatele raffreddare.*
3 CENTRIFUGATE *il melone bianco; portatelo a bollore con il succo di mezzo limone, aggiustate di sale e zucchero, legate con 8 g di amido di mais, mescolate e spegnete (vellutata).*
4 INTAGLIATE *nel mezzo melone perline di polpa con uno scavino (ø 4 mm). Pressate 4 fette di prosciutto tra 2 tegliette, con carta da forno sotto e sopra e infornatele a 160 °C. Sfornatele dopo 10-12', posatele su carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso, poi tritatele finemente ottenendo una polvere. Disponete le spugne sulla vellutata, copritele in superficie con la polvere di prosciutto croccante e completate con perle di melone e scorza di lime grattugiata.*

Fotografia di iStockphoto

NOVITÀ
"SENZA LATTOSIO:
...quando il gusto
incontra la digeribilità"
Uno YOGURT e un MASCARPONE
altamente digeribili ma con tutto
il gusto del latte di montagna.
mila
SenzaLattosio*
Laktosefrei
ALTA DIGERIBILITÀ
<0,1% DI LATTOSIO
BIANCO NATUR
YOGURT CREMOSO
Laktosefrei* Lactose free* Sans lactose*
MASCARPONE
100%
LATTE
DELL'ALTO
ADIGE
mila
SÜDTIROL
Qualità
Südtirol

INSALATA *da* MARINAI

Le verdure delle fasce a picco sul mare, l'olio, il basilico e **LE OLIVE DI TAGGIA**: uniti nel semplice, saporitissimo condiglione, in dialetto ligure *condijun*, uno dei piatti da sempre prediletti dai pescatori che costeggiano la Riviera

A CURA DI LAURA FORTI **PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Condijun

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti più 15' di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **350 g** 4 pomodori
- **200 g** cetriolo
- **150 g** peperone giallo
- **150 g** peperone rosso
- **100 g** insalata verde mista
- **2** gallette liguri

aglio – basilico – olive taggiasche – aceto
bottarga (oppure tonno o alici)
olio extravergine di oliva ligure – sale

1 SFREGATE *leggermente le gallette con uno spicchio di aglio, immergetele in una soluzione di acqua e aceto in pari quantità, poi tamponatele con carta da cucina per assorbire il liquido in eccesso.*
2 PELATE *il cetriolo e tagliatelo a fettine sottili; pulite i pomodori e tagliateli a mezze fette o a tocchetti; mondate insalata e peperoni e tagliateli a striscioline. Tenete le verdure separate.*
3 PROFUMATE *tutte le verdure con foglie di basilico spezzettate.*
4-5 PREPARATE *un condimento con olio, fettine di aglio, sale e poco aceto; versatelo sulle verdure e mescolatele, ancora separatamente.*
6 SPEZZATE *in quattro le gallette, collocatele sul fondo di una ciotola e componete l'insalata sistemando le verdure a strati e completando ogni strato con olive snocciolate e fettine di bottarga. Lasciatela riposare brevemente, in modo che si insaporisca bene e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che molti prevedono anche l'aggiunta della cipolla; alcuni preparano questa insalata senza le gallette del marinaio, altri senza pesce, altri ancora la arricchiscono con tonno fresco o in scatola, oppure con acciughe o altro pesce; esistono anche versioni con uova sode, gamberi, patate... Le variazioni sono davvero infinite, da Levante a Ponente, fino a passare il confine, strizzando l'occhio alla "cugina" francese, l'insalata nizzarda.*

➡ *Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il* ***15 aprile***

LO STILE IN TAVOLA
Insalatiera Ceramiche Nicola Fasano, fondo Marino Paint & Wallpapers.

1

2

3

4

5

6

LIGURIA

UNA GALLETTA... FATICOSA!

Martina, pensionata milanese, ma ligure di adozione, ci ha raccontato come ha imparato a preparare questa ricetta...

"Mio marito e io abbiamo una casetta a Camogli, dove andiamo appena possiamo. Un giorno, arrivati a destinazione, ci accorgemmo di avere dimenticato le chiavi, così bussammo alla porta della signora Lina, che ne teneva una copia, per chiederle aiuto. Era l'ora di pranzo e lei, sulla sua tavola, aveva un'invitante, coloratissima ciotola di insalata. 'Che bellezza, che cos'è?', le chiesi. 'Il *condijun*!', mi rispose un po' incredula come se fosse ovvio anche a un cieco. 'Come si prepara? Stasera la facciamo anche noi!'. 'Pane e aceto, con sopra pomodori e verdure, basilico, olio e aglio', rispose un po' frettolosamente. Non approfondii oltre e, nel pomeriggio, andammo a comprare gli ingredienti. Il mattino dopo incontrai Lina sulle scale: 'Allora, com'era il *condijun*?'. 'Mah, buono... non fosse per la poltiglia sul fondo...'. 'Poltiglia? Ma che cosa ci hai messo?'. 'Pancarré!'. 'Ahhh, nooo! Ci vuole la galletta del marinaio! Vai su a San Rocco, al panificio prima della chiesa, lì la fanno buona'. Così, il giorno dopo, salii con mio marito gli infiniti scalini che portano a San Rocco, fino al negozio, dove arrivammo distrutti dalla salita. La sera riprovai la ricetta: e certo, con la galletta giusta e... la fatica per procurarla, risultò ottima! Da allora, è il nostro piatto delle vacanze".

AGRO ROMANO
Si deve agli antichi romani l'usanza di mescolare l'aceto a zuppe e minestre.

4 variazioni sul GAZPACHO

Peperone, aglio e aceto definiscono il suo carattere popolare. Ma la zuppa più famosa della **CUCINA ANDALUSA** sa accogliere note orientali, light e perfino presentarsi "alla griglia". Senza perdere vivacità

A CURA DI MARIA VITTORIA DALLA CIA **PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA **FOTO RICETTE** ARCHIVIO LCI

Ricetta classica

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g pomodori – **250 g** peperone
70 g cipollotto o cipolla
1 cetriolo
aceto bianco
pane – aglio
olio extravergine di oliva – sale

PREPARATE *il gazpacho seguendo i passaggi qui accanto; alla fine insaporite a piacere unendo nel frullatore 1-2 spicchi di aglio pelati e schiacciati. Versate il frullato in una ciotola e correggete la densità con acqua ghiacciata. Condite con 50 g di olio, sale e mettete in frigo per 2 ore.*
GUARNITE *a piacere con cubetti di pane tostato e dadini di verdure miste.*

➡ *Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il* ***23 aprile***

PASSO PASSO

1 *Pelate il cetriolo, tagliatelo a metà ed eliminate i semi. Per togliere l'amarognolo, potete salarlo e lasciarlo spurgare per 30'.*

2 *Tagliate 40 g di pane casareccio in 2-3 fette, eliminate la crosta, raccoglietelo in una ciotola e inzuppatelo con l'aceto.*

3 *Mondate il cipollotto e riducetelo a rondelle. Mondate e tagliate a tocchetti i peperoni (ottimi anche quelli verdi).*

4 *Incidete a croce i pomodori, sbollentateli per 90 secondi, scolateli, pelateli, tagliateli in spicchi ed eliminate i semi.*

5 *Raccogliete le verdure nel frullatore, unite il pane, strizzato, salate e frullate per 2' ottenendo un composto liscio.*

IN VERSIONE ORIENTALE

Gazpacho con riso Basmati al salto

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

470 g pomodori
200 g riso Basmati
150 g cetriolo
100 g peperone rosso
90 g cipollotto
pane – aceto – sale – pepe
olio extravergine di oliva

RACCOGLIETE *in una casseruola il riso con 400 g di acqua salata. Cuocetelo per 3' dal levarsi del bollore, quindi spegnete il fuoco, copritelo e lasciatelo riposare per 15' circa.*
SCOTTATE *i pomodori in acqua bollente per pochi secondi, scolateli, pelateli e tagliateli a tocchetti.*
MONDATE *il cetriolo, il peperone e il cipollotto e tagliateli a tocchetti.*
AMMOLLATE *nell'aceto una fettina di pane.*
RACCOGLIETE *le verdure e il pane ammollato nel bicchiere del frullatore, condite con sale, pepe, un cucchiaio di olio e frullate ottenendo il gazpacho.*
VERSATELO *in una ciotola e stemperatelo con 150 g circa di acqua per renderlo più fluido.*
SALTATE *il riso in padella in un velo di olio molto caldo e servitelo con il gazpacho.*

IN VERSIONE VERDE

Gazpacho di zucchine

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **600 g** 4 zucchine
- **50 g** pancarré senza crosta
- **40 g** peperone verde
- **30 g** cipolla
- **4** uova sode
- pomodorini ciliegia
- aceto – basilico
- olio extravergine di oliva – sale

SPUNTATE *le zucchine, tagliatele a metà per il lungo, eliminate i semi e riducetele a mezze rondelle. Salatele e lasciatele spurgare in uno scolapasta per 30'.*
AMMOLLATE *il pancarré nell'aceto.*
STRIZZATE *le zucchine e frullatele con un ciuffo di basilico, 150 g di acqua, il peperone verde a tocchetti, la cipolla affettata, 40 g di olio e il pane strizzato. Mentre frullate, unite ancora 100 g di acqua per ottenere una consistenza fluida. Infine correggete di sale.*
SGUSCIATE *le uova sode e passatele al setaccio.*
DISTRIBUITE *il gazpacho in 4 ciotole e completatelo con le uova setacciate e con pomodorini a rondelle.*

2

L'uovo sodo sminuzzato è una delle guarnizioni tradizionali del gazpacho spagnolo

3 Aggiungendo il finocchio agli ingredienti di base il sapore si fa più rotondo

IN VERSIONE LIGHT

Gazpacho all'italiana

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 litri brodo vegetale
200 g pomodoro pelato e senza semi
200 g peperone rosso pulito
160 g cetriolo pelato
120 g finocchio pulito
120 g cipollotti puliti
olio extravergine di oliva – sale

AFFETTATE *le verdure, eccetto i cipollotti, e tenetene da parte 40 g per tipo.*
ROSOLATE *le verdure affettate in casseruola con 1-2 cucchiai di olio. Unite quindi il brodo e cuocetele per 15' circa dal levarsi del bollore.*
FRULLATE *infine tutto e lasciate intiepidire.*
TAGLIATE *a metà per il lungo i cipollotti e arrostiteli in una padella antiaderente arroventata senza grassi; alla fine salateli leggermente.*
SERVITE *la crema a temperatura ambiente completando con i cipollotti e le verdure tenute da parte, tagliate a dadini.*

4 Con le verdure arrostite, più asciutte, la zuppa risulta corposa anche senza il pane

IN VERSIONE RUSTICA

Gazpacho "alla griglia"

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
800 g peperoni rossi e gialli
400 g pomodori
200 g cetrioli – **200 g** zucchine
150 g cipolle bianche
basilico – brodo vegetale
olio extravergine – sale – pepe

TAGLIATE *a metà i pomodori, eliminate i semi, salateli e lasciateli spurgare capovolti.*
SPUNTATE *le zucchine, tagliatele a metà per il lungo, eliminate i semi, conditele con olio e sale e cuocetele sulla griglia ben calda.*
UNGETE *e cuocete alla griglia anche i peperoni, le cipolle, tagliate a metà, e i mezzi pomodori.*
PELATE *i peperoni, mondateli e frullateli con le altre verdure grigliate, i cetrioli pelati, un mestolo di brodo freddo, 5 foglie di basilico, un pizzico di sale.*
TENETE *il gazpacho in frigorifero fino al momento di servirlo: a quel punto allungatelo, se serve, con un po' di brodo freddo, e conditelo con un filo di olio e pepe.*

GIOIE DI LUGLIO

CUCINARE SENZA FUOCO

Liberi! Di godere il caldo dell'estate senza quello di forni e fornelli. Con un **MONDO DI VANTAGGI**, spiegati dal nutrizionista, e di sapori, da sperimentare con le nostre ricette

RICETTE WALTER PEDRAZZI **TESTO** GIORGIO DONEGANI **TESTI RICETTE** LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Non c'è dubbio che evitare di cuocere i cibi dia loro una marcia in più rispetto a una serie di caratteristiche nutrizionali e sensoriali. La verdura, prima regina del crudo, mantiene inalterato il suo contenuto di acqua e di minerali: due aspetti di particolare importanza quando si suda molto e il corpo fatica a mantenere il *giusto equilibrio idrico e salino*. E conserva bene anche il suo patrimonio vitaminico e antiossidante, in particolare **la vitamina C, molto sensibile al calore, utilissima specialmente in estate** per proteggere l'organismo dalle infezioni e la pelle dalle aggressioni dei raggi solari.
Anche carne e pesce possono risultare più gradevoli crudi che cotti: entrambi si mantengono più umidi, offrendo una sensazione di maggiore freschezza. Sul piano nutritivo, il crudo lascia inalterato il valore degli alimenti e *allontana il rischio di assumere le sostanze nocive che possono formarsi proprio con le cotture più tipiche dell'estate*: la griglia e la frittura. Carne e pesce, infatti, cuocendo al calore diretto liberano entrambi particolari sostanze chiamate "amine eterocicliche", che si sono dimostrate tossiche per l'uomo. La frittura, oltre che alla formazione delle amine, porta anche alla degradazione del grasso con produzione di altre sostanze potenzialmente nocive (prima tra tutte l'acroleina).
Crudo quindi, ma tenendo conto anche del rovescio della medaglia: *evitando la cottura si perde l'azione sanificante del calore* e questo impone particolare attenzione agli aspetti igienici, soprattutto con il caldo che aumenta la velocità con cui i germi si moltiplicano.
Qual è dunque il segreto per godere del piacere di cucinare a fuoco spento senza rinunciare alla sicurezza igienica? È semplice e si riassume in tre regole fondamentali: **scegliere ingredienti freschissimi e in perfette condizioni, lavorarli prima possibile e soprattutto consumarli entro breve tempo**, avendo cura di non tenerli a temperatura ambiente in attesa di gustarli. Con i piatti a base di alimenti cotti come pane o cuscus, insaporiti con ingredienti crudi per realizzare freschi piatti unici, si ha spesso la tentazione di eccedere con le quantità, pensando di preparare scorte subito pronte per i giorni successivi. È un errore: mediamente un buon piatto cucinato a fuoco spento dovrebbe essere *consumato in giornata, al massimo entro il giorno successivo*, purché lo si tenga coperto e in frigorifero.

Mini canederli in crema aromatica

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300 g pane da tramezzino senza crosta
200 g peperone giallo pulito
120 g zucchina più un po'
100 g lattughino
60 g cetriolo – **40 g** salame
40 g Speck Alto Adige Igp
25 g cipollotto pulito – **25 g** pinoli
prezzemolo – basilico – aglio
pomodori – finocchio – mandorle
lime – aceto – vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PELATE *il cetriolo, privatelo dei semi, tagliatelo a dadini piccoli, salatelo e lasciatelo spurgare per circa 30'.*
FRULLATE *intanto il peperone con un cucchiaio di basilico e prezzemolo tritati, il cipollotto, il lattughino, i pinoli e 3 cucchiai di olio; continuando a frullare unite anche la parte verde della zucchina, altri 3 cucchiai di olio, 120 g di acqua, il succo di un lime, sale e pepe e frullate a lungo fino a ottenere una crema molto liscia.*
PREPARATE *gli ortaggi per guarnire: un pomodoro a dadini, un po' di zucchina e di finocchio a fettine e mandorle tagliate a metà.*
METTETE *il pane nel robot da cucina e frullatelo, poi aggiungete 3 cucchiai di olio, sale, pepe, prezzemolo e basilico tritati e amalgamate riavviando il robot.*
MESCOLATE *in una ciotolina 20 g di vino e 20 g di aceto; unite uno spicchio di aglio spremuto con lo spremiaglio e lasciate insaporire per 5'. Filtrate il liquido e incorporatelo al pane. Aggiungete anche lo speck e il salame tritati, un piccolo pomodoro privato dei semi e tagliato a dadini piccolissimi e il cetriolo strizzato. Amalgamate bene tutti gli ingredienti.*
FORMATE *i mini canederli modellando circa 30 palline grandi come olive ascolane.*
SERVITE *i mini canederli con la crema e guarnite con gli ortaggi e, a piacere, con foglioline di menta.*

Tortino di cuscus verde con alici

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti più 8 ore di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
450 g 3 pomodori
250 g alici freschissime
180 g finocchio pulito
180 g cuscus precotto
125 g zucchina – **40 g** lattuga
prezzemolo – limone – pepe
olio extravergine di oliva – sale

PULITE *le alici: apritele a libro, privatele di testa, lisca e interiora; conditele con sale e succo di limone e mettetele a marinare in frigorifero per 8 ore.*
GRATTUGIATE *la zucchina con una grattugia a fori grossi; raccogliete la polpa in una ciotola, salatela e lasciatela spurgare per circa 30′, poi strizzatela.*
SPREMETE *un limone, aggiungete al succo ottenuto tanta acqua quanta ne serve per arrivare a 180 g. Frullate questa soluzione con la lattuga e le zucchine strizzate. Versate il cuscus in una ciotola, conditelo con 30 g di olio e sale, unite il frullato e lasciatelo riposare per 45′.*
PELATE *i pomodori, eliminate i semi e tagliateli a dadini molto piccoli; tagliate allo stesso modo anche il finocchio.*
SCOLATE *le alici dalla marinata, tagliatele a striscioline e conditele con olio, pepe e un ciuffo di prezzemolo tritato.*
PRESSATE *il cuscus in stampi ad anello (ø 8 cm) creando dei tortini. Fate poi uno strato con i pomodori e i finocchi. Completate con le alici e barbine di finocchio.*

CRUDISMO

È una corrente di pensiero nata all'inizio del Novecento dalle idee di Maximilian Bircher-Benner, medico svizzero e pioniere della ricerca nutrizionale.
LA TEORIA Lo scienziato pensava che mangiare frutta e verdura crude permettesse di assumere l'energia che le cellule vegetali assorbono dal sole.
CONVIENE? Per quanto suggestiva, questa teoria non è mai stata dimostrata. La scienza ufficiale riconosce che molti cibi crudi sono più nutrienti, mentre altri sono però più digeribili e sani dopo la cottura (si pensi ai legumi). L'imperativo è sempre la varietà.

Panino arabo con pesce spada e tonno

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 4 pomodori
400 g carpaccio di pesce spada
200 g ventresca di tonno sott'olio
50 g lattuga
4 panini arabi
pasta di olive nere – prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TAGLIATE *a metà i panini arabi. Spalmate entrambi i lati interni con la pasta di olive, poi sistemate sulle 4 basi qualche foglia di lattuga.*
CONTINUATE *a farcire i panini facendo uno strato con fettine di pomodoro tagliate sottili e uno strato di carpaccio di spada. Condite con sale, pepe e olio. Proseguite con altre foglie di lattuga, poi con la ventresca sgocciolata e altre fettine di pomodoro.*
CHIUDETE *i panini pressandoli un po'. Fermateli con 4 stecchini, quindi tagliateli in quattro spicchi ciascuno.*
GUARNITE *ogni spicchio con un triangolo di pomodoro e fettine di spada e completate con un filo di olio e prezzemolo tritato.*

Carpaccio e salsa piccante di pesca

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g carpaccio di manzo
150 g insalata mista
2 pesche gialle
zenzero fresco
limone – Tabasco
erbe aromatiche (menta, aneto, erba cipollina, basilico, finocchietto)
cipollotto fresco – pepe
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *le pesche a dadini, anche senza sbucciarle, conditele con un cucchiaio di olio, un cucchiaino di zenzero grattugiato, un cucchiaio di succo di limone, qualche goccia di Tabasco e lasciatele macerare per 10'. Frullatene metà con 50 g di acqua, 3 cucchiai di olio e sale ottenendo una salsa piccante.*
DISPONETE *il carpaccio nei piatti;*
METTETE *al centro l'insalata e le erbe aromatiche spezzettate.*
CONDITE *con la salsa piccante di pesca, aggiungete i dadini di pesca rimasti, completate con un filo di olio e una macinata di pepe e guarnite con anelli di cipollotto fresco.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***20 maggio***

LO STILE IN TAVOLA
Piatti ASA Selection, mattonella fondo Tagina Ceramiche d'Arte.

Spesa *al* mercato

Si tocca, si annusa, si guarda, si assaggia. È il momento che ha sempre il sapore di una **PICCOLA VACANZA** in un trionfo di **FRUTTA E ORTAGGI**. E dopo averli scelti con cura, cucinateli in queste cinque appetitose ricette

RICETTE SERGIO BARZETTI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE ALESSANDRO GUERANI E RICCARDO LETTIERI
STYLING CECILIA CARMANA

RIONALE? SÌ, GRAZIE
Abbiamo iniziato a riscoprire i mercati locali. I prodotti sono di stagione, la spesa è contenuta e la scelta è vasta, come la possibilità di confrontare qualità e prezzi.

PEPERONE DOLCE
Originario dell'America tropicale, è stato introdotto in Europa all'inizio del '500. La bacca, quando è fresca, deve essere lucida, turgida e carnosa.

Di sapore DECISO ma armonico, si serve anche a temperatura ambiente

1 Crema di peperone rosso e mozzarelle farcite

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 20'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2 kg peperoni rossi
400 g mozzarella fiordilatte
150 g melanzana
50 g carota tritata
50 g sedano tritato
50 g porro tritato
basilico
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *i peperoni e divideteli in tocchi.*
FATE *appassire, in un'ampia casseruola, la carota, il sedano e il porro con 3 cucchiai di olio per 2-3', poi unite i peperoni, 600 g di acqua, qualche foglia di basilico e un pizzico di sale; coprite e lasciate cuocere dolcemente per 30-35'. Frullate in crema, filtrate e tenete in caldo.*
PELATE *parzialmente la melanzana usando il pelapatate, poi riducetela a dadini di medie dimensioni, spolverizzateli di sale e lasciateli spurgare per 10'. Asciugate i dadini con la carta da cucina e fateli dorare in padella in un velo di olio ben caldo.*
TAGLIATE *la mozzarella in fettine spesse poco meno di 1 cm.*
SCALDATE *una casseruola di acqua fino alla temperatura di 80-85 °C, immergetevi le fette di mozzarella a iniziate a sfilacciarle e impastarle di nuovo così da ottenere un composto malleabile. Dividetelo in 8 dischi di circa 7 cm di diametro e lasciateli immersi nell'acqua. Il calore li manterrà malleabili. Scolateli uno alla volta e all'interno mettete 3 dadini di melanzana fritta e una fogliolina di basilico. Richiudete la mozzarella intorno ai dadini di melanzana a mo' di fagottino arrotolando i lembi fino a ottenere un picciolo. Sigillate bene ed eliminate il picciolo: avrete ottenuto delle piccole mozzarelle farcite. Immergetele in acqua fredda per qualche minuto, poi scolatele su carta da cucina.*
FRULLATE *finemente 30 g di foglie di basilico con 60 g di olio e 2 cubetti di ghiaccio ottenendo una salsa.*
DISTRIBUITE *la crema di peperone nei piatti, completate con le mozzarelle farcite divise a metà, i dadini di melanzana fritta rimasti e qualche goccia di salsa al basilico. Servite subito.*

2

Per piacevoli guizzi di SAPIDITÀ, spolverizzate con fiocchi di sale

COME ERAVAMO *La copertina del numero di giugno 1956.*

BORRAGINE
È una pianta erbacea che si usa come le bietole o gli spinaci in zuppe e ripieni. È ricoperta da una fitta peluria e per questo va sempre cotta prima di gustarla.

2 Frittelle verdi di borragine

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

250 g foglie di borragine
250 g patate lessate
250 g fagiolini lessati
50 g cicorino da taglio
2 uova
grana grattugiato
alloro
farina
burro noce moscata
limone
olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LAVATE *le foglie di borragine e lessatele in acqua e alloro per 5'; scolatele, strizzatele, tagliuzzatele e saltatele in padella con una noce di burro, una grattugiata di noce moscata e un pizzico di sale per 1-2'.*
MESCOLATE *le foglie di borragine con le patate a tocchetti, 35 g di grana, le uova e poco sale. Formate delle piccole palline irregolari, passatele nella farina e friggetele in abbondante olio di arachide bollente (a 160-180 °C) fino a completa doratura; scolatele su carta da cucina.*
LAVATE, *mondate e affettate molto sottilmente il cicorino da taglio.*
PREPARATE *un condimento emulsionando 50 g di olio extravergine di oliva con il succo di un limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe.*
CONDITE *il cicorino e i fagiolini con l'emulsione e servite con le frittelle.*

CONSERVARE FRUTTA E VERDURA

IN FRIGORIFERO Prima di riporla, lavatela e asciugatela bene, poi raccoglietela in sacchetti o pellicole traspiranti. La cosa più importante è evitare le ammaccature che potrebbero facilitare il deperimento.

LA GIUSTA TEMPERATURA Va dai 5 °C ai 10 °C, cioè quelli che si registrano nei cassetti posti sotto il ripiano più basso del frigo, dove è meno freddo.

C'è "gattò" e "gattò": a Napoli è una torta salata di patate con tocchetti di salame, provola e mozzarella, in Sardegna un croccante di mandorle e nell'Aretino un salame dolce con crema, confettura e cioccolato.

3 "Gattò" di patate, rucola e peperoni verdi con pomodori

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1,3 kg patate
500 g peperoni verdi tipo friggitelli
200 g provolone dolce
130 g rucola
100 g mollica a tocchi
3 pomodori tipo San Marzano
2 tuorli – grana grattugiato – santoreggia
alloro – burro – pangrattato
olio extravergine di oliva – sale

LESSATE *le patate con la buccia in acqua e alloro per 40' circa. Poi scolatele, pelatele e passatele con lo schiacciapatate.*
TRITATE *grossolanamente la rucola e unitela alle patate con 25 g di grana, i tuorli, un pizzico di sale e mescolate ottenendo un composto omogeneo.*
MONDATE *i peperoni, affettateli grossolanamente e saltateli in padella con 3 cucchiai di olio sulla fiamma vivace per 3-4'; salateli, spegnete, coprite e lasciate riposare per un paio di minuti. Infine unite il provolone grattugiato grossolanamente.*
IMBURRATE *e cospargete di pangrattato uno stampo a cerniera (ø 18 cm, h 8 cm) e distribuite uno strato di composto di patate, poi i peperoni con il provolone, quindi coprite con il resto delle patate.*
DIVIDETE *i pomodori in rondelle spesse almeno 3 cm, svuotatele dei semi (teneteli da parte) e accomodatele su una placca o su un vassoio.*
FRULLATE *i semi dei pomodori con la mollica, 30 g di grana e una decina di foglie di santoreggia. Farcite le rondelle di pomodoro con questo composto.*
ACCOMODATE *le rondelle di pomodoro sopra il "gattò" trasferendole con una spatolina; spolverizzate tutto con poco pangrattato e grana e infornate a 160 °C per 40' circa.*
SFORNATE *il "gattò", lasciatelo intiepidire, sformatelo e servitelo tagliato a fette. È buono anche a temperatura ambiente.*

La SANTOREGGIA ha un aroma delicato, a metà tra la menta e il timo

PEPERONI FRIGGITELLI
Di forma allungata a sezione quadrata, sono caratterizzati da una polpa sottile. Si consumano fritti, rosolati in padella oppure conservati in vasetto: in salamoia, sott'olio o sott'aceto.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***3 aprile 2014***

LO STILE IN TAVOLA

Ciotolina dei mirtilli e della macedonia e piatto del "gattò" ASA Selection, ciotolina dei lamponi Unomi Laboratorio di Ceramica, ciotola della crema di peperone Virginia Casa, fondo piastrella marrone Tagina Ceramiche d'Arte.

NOTE AGRUMATE
Le potete ottenere anche sostituendo la cedrina alla melissa

4

DURONI
Ce ne sono molte varietà e si raccolgono fino a luglio. Di colore rosso scuro, croccanti e dolci, sono adatti anche per sciroppi e conserve sotto spirito.

4 Sorbetto alla ciliegia e Sangue di Giuda

IMPEGNO Facile
TEMPO 20' più 1 ora per la preparazione del sorbetto
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
550 g ciliegie tipo duroni
400 g vino rosso Sangue di Giuda
150 g zucchero
melissa

RACCOGLIETE *il vino con lo zucchero e 3-4 foglie di melissa in una casseruola. Portate sul fuoco al minimo e lasciate ridurre fino a ottenere 300 g di sciroppo. Filtrate e lasciate intiepidire.*
SNOCCIOLATE *500 g di duroni, frullateli con 4/5 dello sciroppo, versate il composto nella gelatiera e avviate l'apparecchio.*
SERVITE *il sorbetto decorando a piacere con foglioline di melissa e con i duroni rimasti.*

5 Macedonia di frutta mista e pomodori

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti più 3 ore di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

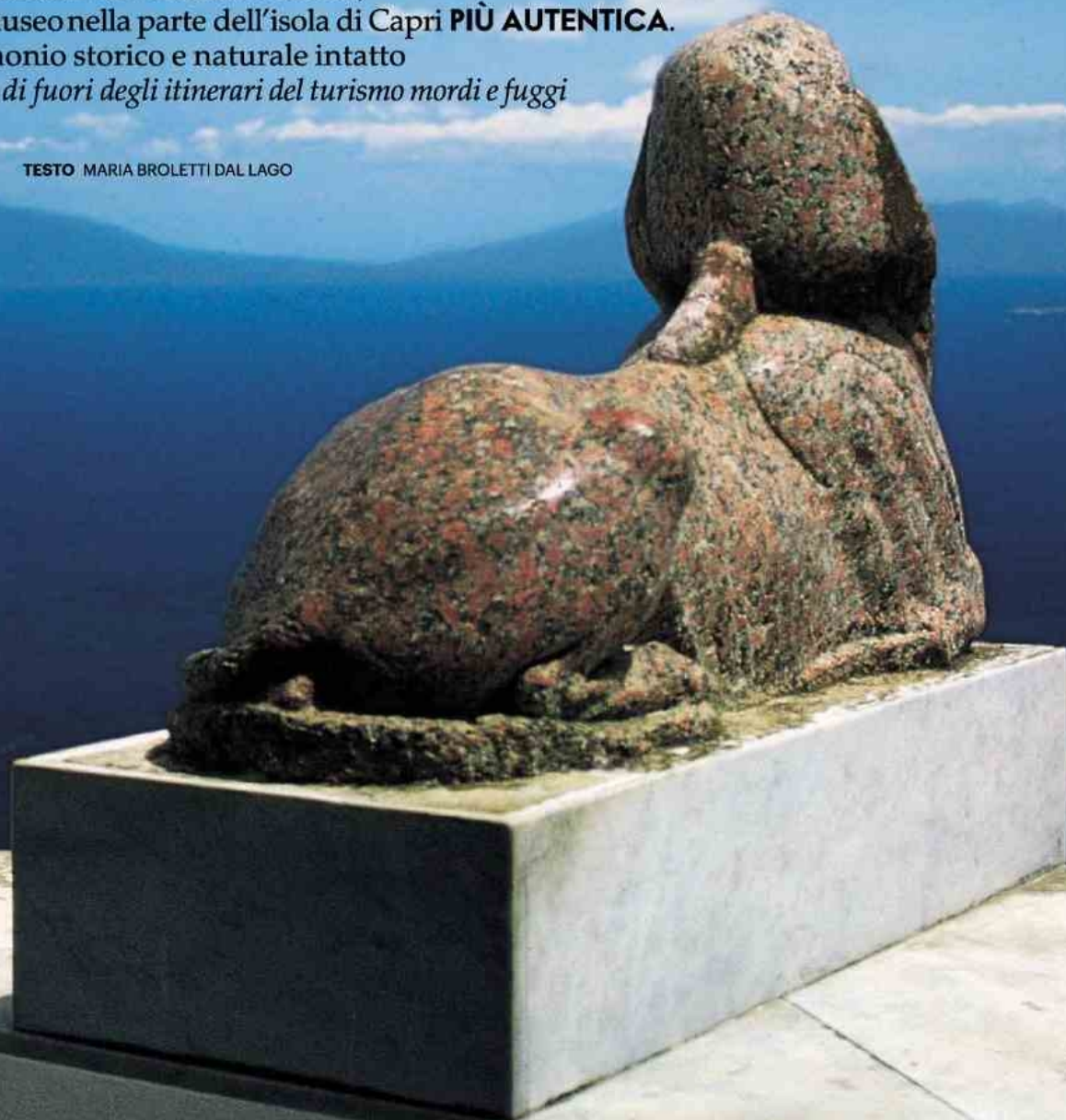
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g polpa di melone
320 g polpa di papaia
100 g mirtilli
100 g lamponi
1 piccolo pomodoro verde
1 cedro di grosse dimensioni
limone – zucchero – timo limone

PORTATE *sul fuoco una casseruola con 300 g di zucchero, 300 g di acqua, il succo del cedro e metà della sua scorza senza la parte bianca (albedo), che terrete da parte. Cuocete sul fuoco medio per 15′ così da ottenere uno sciroppo. Spegnete, unite 5 rametti di timo limone, lasciate in infusione per 5-6′, poi filtrate.*
RIDUCETE *in tocchetti la parte bianca del cedro tenuta da parte; raccoglieteli in una ciotola, bagnateli con qualche goccia di succo di cedro o di limone e spolverizzateli di zucchero. Allargateli su una placca foderata di carta da forno e metteteli in freezer per 3 ore.*
DIVIDETE *la polpa di melone e di papaia in tocchetti e il pomodoro in fettine sottili.*
RACCOGLIETE *in una ciotola i tocchetti di melone e di papaia con le fettine di pomodoro, i mirtilli divisi a metà, i lamponi e tocchetti di albedo congelati. Condite con lo sciroppo e completate con qualche fogliolina di timo limone.*

La SFINGE *di* ANACAPRI

Scruta l'orizzonte da Villa San Michele, casa museo nella parte dell'isola di Capri **PIÙ AUTENTICA**. Con un patrimonio storico e naturale intatto *che resta al di fuori degli itinerari del turismo mordi e fuggi*

TESTO MARIA BROLETTI DAL LAGO

LA PIAZZETTA, nome confidenziale della piazza Umberto I, e, sotto, via Camerelle: sono i luoghi canonici di appuntamento e shopping di Capri. Si può però facilmente fuggire verso la più tranquilla Anacapri, secondo comune dell'isola, percorrendo i 4 chilometri in una decina di minuti in taxi o con i piccoli bus di linea che partono vicino alla piazzetta ogni quarto d'ora. A sinistra, la sfinge di Villa San Michele. Ad Anacapri si chiama San Michele anche una chiesa barocca con uno stupendo pavimento di mattonelle di maiolica.

L'**ISOLA HA DUE VOLTI:** ***uno mondano tutto piazzetta e shopping griffato e uno più riservato e più vero, quello di Anacapri. Con passeggiate nel silenzio fra profumi di mirti e ginestre, panorami mozzafiato e ristorantini dove gustare una cucina verace.*** Un tempo considerata "ciammurra" cioè cafona, è diventata il rifugio di intellettuali, imprenditori e di chi vuole godersi l'isola in tutta tranquillità. Da Capri ci si può arrivare anche salendo la Scala Fenicia, 921 scalini di pietra che però regalano scorci indimenticabili. Poco distante da **piazza Vittoria**, cuore del borgo, c'è la stazione della seggiovia che, tra macchia mediterranea e pini, porta alle terrazze panoramiche del **Monte Solaro**. Poi si prosegue a piedi fino all'Eremo di Cetrella costruito dai Certosini nel XIV secolo e affacciato a strapiombo sulla spiaggia di **Marina Piccola**. Più dolce il paesaggio tra campi e vigne della Migliera, che ripercorre in parte il tracciato della strada romana che termina al **Belvedere del Tuono** con vista sul faro →

Fotografie di Helge Classen, Giovanni Simeone/SIME, Vittorio Sciosia

→
di Punta Carena. Ma Anacapri offre anche luoghi storici da visitare. Come Villa San Michele, la casa del medico e scrittore svedese Axel Munthe, mecenate e personaggio indimenticabile di Anacapri, sorta sui ruderi di una villa imperiale romana e di una cappella medievale. Con la **Grotta Azzurra**, è il luogo più visitato dell'isola e nel suo giardino, da giugno ad agosto, si tiene la rassegna musicale "Concerti al Tramonto" con vista straordinaria sul golfo di Napoli. Più difficile da raggiungere ma ugualmente emozionante è la Casa Rossa, ex dimora dell'americano John Clay H. MacKowen, che nel secolo scorso la arricchì con reperti archeologici e dipinti pregiati. Per arrivarci si deve percorrere tutto il **centro storico**, un gomitolo di stradine e piazzette lastricate di pietra, interrotto qua e là da cascate di bougainville e macchie infuocate di gerani.

SULL'ISOLA

Dove soggiornare

Per trascorrere una vacanza sull'isola in pieno relax.

CAPRI PALACE *****L
Ad Anacapri. Ambienti punteggiati da magnifici pezzi d'arte moderna, elegante spa e ristorante interno L'Olivo. In località Grotta Azzurra: beach club esclusivo e ristorante Il Riccio, tel. 0818371380. Ambedue i ristoranti aperti al pubblico.
www.capripalace.com

J.K. PLACE *****
A Capri, affacciata sul mare di Marina Grande, una villa di fine '800 restaurata con gusto. Piscina, spa e ristorante JKitchen con cucina mediterranea.
www.jkcapri.com

Dove mangiare

E deliziarsi con ottimi sapori e il mare davanti agli occhi.

DA GELSOMINA ALLA MIGLIERA
Una storia di sapiente cucina locale che continua dagli anni '50. Ravioli capresi e spaghetti alla ciammurra (con alici, olive e sedano). Terrazza con vista sui Faraglioni. Anacapri, via Migliara 72.
www.dagelsomina.com

LE CAMERELLE
Sulla strada per i Giardini di Augusto, cucina mediterranea: spaghetti con gli zucchini alla napoletana; paccheri fior di latte, melanzane e molto pesce. Capri, via Camerelle 81, tel. 0818378677.

Dove comprare

Un sapore dell'isola capace di ricordarci a lungo l'estate.

TORTA CAPRESE
È arrivata sull'isola all'inizio del '900 insieme alla folta colonia tedesca. Locale è l'aggiunta delle mandorle. La migliore si acquista da Alberto, bar e pasticceria, anche in versione light con scorza di limone grattugiata. Capri, via Roma 9, tel. 0818370622.
www.limoncello.com

Sull'isola non si possono portare o noleggiare auto, ma si possono affittare **SCOOTER**

BONTÀ E BELLEZZE
Sopra. Il ristorante Il Riccio, a due passi dalla Grotta Azzurra, offre una grande scelta di pesce ed esibisce una sala dedicata ai dessert. A lato. Sofia Loren nel 1959, durante la lavorazione del film *La baia di Napoli*, quando l'isola era set delle riprese di Hollywood e Cinecittà. Nella pagina accanto. Villa San Michele e la Grotta Azzurra, che appartengono entrambe al comune di Anacapri. I babà, delizie della pasticceria locale. La via Krupp: fa parte della storia dell'isola. Fu fatta costruire nel 1902 dal re dell'acciaio Friedrich Krupp per salire dalla spiaggia di Marina Piccola al centro di Capri.

Fotografie di Matteo Carassale, Stefano Scatà/SIME, Maisant Ludovic/Hemis/Volpe, PUBLIFOTO/Olycom

SCUOLA DI CUCINA

LA RICETTA TIPICA

È una pasta ripiena il piatto casalingo più popolare dell'isola, condito con la CHIUMMENZANA, il sugo di pomodoro fresco tipico di Capri. Per i più golosi: questi ravioli si fanno anche fritti, serviti come antipasto.

Ravioli capresi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg pomodori da sugo maturi
250 g caciotta campana
125 g farina 00
125 g semola di grano duro
60 g grana grattugiato
1 uovo - basilico - maggiorana
olio extravergine di oliva - sale

IMPASTATE *la farina e la semola con 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale e 170 g di acqua bollente fino a ottenere una pasta liscia; lasciatela riposare per 30' sotto una casseruola calda.*

PREPARATE *il sugo: sbollentate per pochi secondi i pomodori, pelateli, eliminate i semi, sminuzzateli e cuoceteli in un velo di olio caldo per 10' con un mestolo di acqua e un pizzico di sale profumando con un ciuffetto di basilico. Eliminate il basilico e frullate grossolanamente.*

GRATTUGIATE *la caciotta e mescolatela con il grana, l'uovo, le foglioline di un ciuffetto di maggiorana e poco sale ottenendo il ripieno.*

TIRATE *la pasta non troppo sottile e confezionate 40 ravioli, farcendoli con il ripieno. Lessateli in acqua bollente salata per 1-2', scolateli e serviteli con il sugo e foglioline di maggiorana.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO MARIA VITTORIA DALLA CIA
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **28 maggio***

FRUTTA GHIACCIATA

Fresca, vivace, **DISSETANTE**. Per un sano spuntino o per un aperitivo très chic. Pesche, albicocche, anguria, fragole, frutto della passione e lamponi in quattro ricette semplicissime e di successo garantito

RICETTE EMANUELE FRIGERIO
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Fragole al basilico

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g fragole
zucchero – basilico – fava tonka

MONDATE *le fragole e tagliatele in dadini di piccole dimensioni.*
RACCOGLIETE *i dadini di fragola in una ciotola e profumateli con 3-4 foglie di basilico spezzettate non troppo grossolanamente. Mescolate bene e distribuite su un vassoio in uno strato non più spesso di 2 cm.*
METTETE *il vassoio in freezer per 2 ore.*
TOGLIETE *il vassoio dal freezer, sminuzzate le fragole ghiacciate e distribuitele nelle coppe mescolandole con poca fava tonka grattugiata a mo' di noce moscata. Spolverizzate di zucchero prima di servire e decorate a piacere con qualche altra fogliolina di basilico.*
LA SIGNORA OLGA *dice che le fave tonka sono i grossi semi di un albero che cresce nell'America Centromeridionale. L'aroma leggermente legnoso, che ricorda la mandorla amara e la vaniglia, dà profondità alla dolcezza delle fragole. Si acquistano nelle erboristerie e nei negozi di spezie.*

1

Fragole

Per completare, potete sostituire la fava tonka con tocchettini di cioccolato fondente

3 Cubetti di macedonia

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti più 6 ore di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 20 CUBETTI
400 g frutta mista (kiwi, pesca, lamponi, fragole, anguria)
40 g zucchero
menta – limone

RIDUCETE *la frutta in dadini di piccole dimensioni, conditeli con il succo di mezzo limone e lo zucchero, lasciateli insaporire in frigo per 30', poi distribuiteli nelle vaschette per il ghiaccio e fateli ghiacciare in freezer per 5-6 ore.*
SFORMATE *i cubetti di macedonia e serviteli completati da foglioline di menta fresca.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete sostituire i cubetti di macedonia con i piccoli frutti. Mettete in ogni incavo della vaschetta per il ghiaccio un mirtillo, una fragolina di bosco oppure un lampone. Saranno deliziosi da vedere e perfetti per insaporire e rinfrescare una caraffa di limonata o di tè freddo.*

2 Albicocche sullo stecco

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti più 5 ore di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
550 g polpa di albicocche
100 g zucchero

PREPARATE *uno sciroppo con 100 g di zucchero e 100 g di acqua: raccoglieteli in una casseruola, portate sul fuoco e fate raggiungere il bollore. Poi unite le albicocche a tocchi e cuocetele sulla fiamma al minimo per 10'. Spegnete, frullate in crema e lasciate raffreddare.*
DISTRIBUITE *la crema in stampi semisferici di silicone (ø 5 cm) conservandone una piccola parte per "incollare" successivamente le semisfere. Mettete in freezer per 4 ore.*
TOGLIETE *dal freezer, distribuite un piccolo strato di crema di albicocche su metà delle semisfere, appoggiatevi lo stecco, accomodate sopra un'altra semisfera sformata, premendo leggermente in modo che aderiscano bene, e mettete di nuovo in freezer per 1 ora.*
TOGLIETE *dal freezer, sformate con delicatezza e servite subito.*

4

Frutto della passione

TRADIZIONI AL GELO

GRANITA **Tipicamente siciliana, si ottiene facendo congelare succhi di frutta (limone, mora del gelso, fragole...) oppure caffè o latte di mandorle. Durante la fase in cui il composto inizia a cristallizzarsi, viene mescolato spesso affinché incorpori l'aria che conferirà leggerezza alla granita.**

GRATTACHECCA
È comunissima a Roma, dove viene venduta per strada in piccoli chioschi, ideali per trovare ristoro dal caldo. Il ghiaccio viene grattato da un blocco unico con uno strumento che ricorda una piccola pialla da falegname. Poi viene servito mescolato con sciroppi di orzata, tamarindo, menta e amarena.

Conservate i mezzi gusci e usateli a mo' di coppette per servire la granita

➡ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il* ***9 maggio***

4 Granita di frutto della passione

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 4 ore di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
50 g zucchero
10 frutti della passione

PREPARATE *uno sciroppo facendo bollire 50 g di zucchero con 50 g di acqua per 5'. Spegnete e lasciate raffreddare.*
DIVIDETE *a metà 8 frutti della passione, scavateli ricavando circa 240 g di polpa, frullatela, filtratela e unitela allo sciroppo.*
METTETE *in freezer per 4 ore mescolando ogni 30' così da ottenere una granita.*
DISTRIBUITE *la granita nei bicchierini completando con la polpa dei frutti rimasti. Servite subito.*

TONNO *argenteo re del* MARE

Ogni parte del grande corridore dei mari offre consistenze e **SFUMATURE DI SAPORE DIVERSE**, tutte da esaltare con la ricetta adatta. Come quelle che abbiamo creato per voi in queste pagine

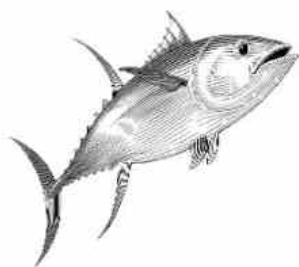
RICETTE DAVIDE NEGRI **TESTI** ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE **STYLING** CECILIA CARMANA

Di lui un po' cinicamente si dice che "è buono tutto". Ed è vero. Squisiti, da fresco, il dorso, le guance, la ventresca; sapidi, sotto sale, le uova, il mosciame e il cuore, sorta di bresaole marine, già apprezzate nell'antica tradizione mediterranea. È il solo pesce a sangue caldo e vive in acque le cui temperature non scendono sotto i 10 °C. Non è un pesce solitario e percorre lunghe distanze in banchi, che prendono una curiosa forma cubica, in cerca di cibo e di correnti più calde. **Anche se il periodo migliore va dalla fine di maggio alla fine di giugno**, può essere pescato tutto l'anno, seguendo un regolamento volto a tutelare alcune specie più a rischio di estinzione. Della famiglia degli Sgombridi, il tonno può raggiungere i 3 metri di lunghezza e i 600 chilogrammi di peso. Tra le numerose specie, una delle più pescate in tutto il mondo è il tonnetto striato (*Euthynnus Katsuwonus pelamis*), la cui polpa di colore rosso chiaro e mediamente grassa è apprezzata soprattutto per le conserve. Il più utilizzato in Italia, sempre nell'industria conserviera, è il "pinne gialle" (*Thunnus albacares*): la polpa gustosa conserva un delicato colore rosa anche dopo la cottura. Molto ricercato, soprattutto per essere servito crudo, è il tonno rosso (*Thunnus Thynnus*), il più saporito e succulento.
Da sempre legato alla storia dell'uomo, come dimostrano i graffiti paleolitici trovati in una grotta nell'isola siciliana di Levanzo, merita tutti i nostri sforzi nella volontà di tutelare la sua specie.

Illustrazione di 123RF

1 Spaghetti con ventresca

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g spaghetti
200 g trancio di ventresca di tonno fresco
basilico – timo – prezzemolo
scorza di limone
peperoncino fresco
vino bianco secco – aglio – scalogno
olio extravergine di oliva – sale

TRITATE *uno spicchio di aglio e uno scalogno molto finemente.*
FATELI *appassire in un cucchiaio di olio per un paio di minuti, poi unite la ventresca a dadini di medie dimensioni, un pizzico di sale e mezzo peperoncino fresco tritato. Dopo 2-3′ bagnate con mezzo bicchiere di vino, lasciate evaporare e dopo 2′ spegnete.*
TRITATE *finemente un ciuffo di foglie di basilico, uno di prezzemolo, le foglie di un paio di rametti di timo, mezzo peperoncino fresco e una scorza di limone.*
LESSATE *gli spaghetti, scolateli al dente nella padella con la ventresca, saltate tutto per 1′ unendo parte del trito aromatico.*
SERVITE *gli spaghetti completando ogni piatto con il resto del trito.*

2 Trancio scottato con prosciutto crudo

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 g 4 fette di ventresca di tonno fresco
30 g olive taggiasche snocciolate sott'olio
4 fette di prosciutto crudo – **2** limoni
capperi dissalati
olio extravergine di oliva
sale

PELATE *a vivo i limoni (conservate il succo che otterrete durante l'operazione), poi tritate non troppo finemente gli spicchi ottenuti.*
TRITATE *le olive e un cucchiaio di capperi, poi mescolateli al limone tritato.*
ROSOLATE *le fette di prosciutto in una padella antiaderente rovente per meno di 1' per lato così da renderlo croccante. Quindi tagliatelo in listerelle sottili.*
UNGETE *leggermente di olio i tranci di ventresca, salateli e rosolateli in una padella rovente senza altri grassi per 1-2' per lato.*
SERVITE *i tranci con il trito di olive e le listerelle di prosciutto. Completate a piacere con listerelle di scorza di limone e prezzemolo.*

SAPORITO
Con prosciutto crudo, capperi e olive la quantità di sale va dosata con cautela

2

Un tesoro da conservare sott'olio e al naturale

C'È SCATOLETTA E SCATOLETTA

Le operazioni necessarie al confezionamento del tonno vengono effettuate in modo celere, la mondatura e il surgelamento direttamente sui pescherecci, per ridurre al minimo il deperimento della polpa. Dopo la classificazione in base alla taglia, i tonni vengono sezionati in tranci di grosse dimensioni, poi lessati o cotti al vapore. Si procede quindi a mano per eliminare le lische, la pelle e le eventuali parti più scure (quelle più irrorate di sangue e quindi di sapore amarognolo). Il tonno viene confezionato in latte o vasi di vetro con il relativo liquido di governo, olio oppure acqua, e con il sale. I contenitori sono infine sterilizzati, confezionati ed etichettati.

FILETTO **Si ricava dalla parte dorsale del tonno e si presenta in trancetti interi e compatti. Più pregiato delle conserve ottenute con i ritagli della polpa.**
VENTRESCA **È la parte addominale del tonno, caratterizzata da tessuti ricchi di grasso. Si mantiene molto morbido dopo la cottura.**
TARANTELLO **Taglio pregiato che si ricava dai muscoli retroaddominali del tonno e si conserva sott'olio. Un tempo veniva pressato, salato e consumato grattugiato.**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto del trancio Novità Import, piatto della tartara Villa D'Este Home Tivoli, piatto della guancia e delle polpettine Ramponi Milano, piatto degli involtini Lineasette, fondo realizzato con pali per ormeggio nautico della società sportiva cavese U Cantu di Cavi di Lavagna.

3 Tartara con gelato di mandorle

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g latte di mandorle
320 g filetto di tonno fresco senza pelle
150 g olio di arachide
50 g zucchero
10 foglie di basilico
1 uovo
peperoncino fresco
aceto di riso
coriandolo fresco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SCALDATE *50 g di latte di mandorle con 50 g di zucchero in una piccola casseruola (se il latte di mandorle non è dolcificato, aumentate la dose dello zucchero a 150 g), poi unitelo al resto del latte di mandorle, versate nella gelatiera e avviate l'apparecchio.*
RIDUCETE *il filetto in dadini di piccole dimensioni; conditeli con olio extravergine, sale, pepe e coriandolo fresco tritato.*
FRULLATE *le foglie di basilico con l'olio di arachide e la punta di un peperoncino fresco (dosate la quantità secondo il vostro gusto), poi filtrate.*
PREPARATE *una maionese montando l'uovo con l'olio filtrato unito a filo, un pizzico di sale e un cucchiaio di aceto di riso.*
DISTRIBUITE *sul fondo dei piatti qualche strisciolina di maionese, accomodatevi sopra la tartara usando un tagliapasta quadrato e completate con una quenelle di gelato. Servite subito.*

CONTRASTI L'acidità e la sapidità della maionese si integrano con la dolcezza del gelato

3

3 IDEE *veloci* *con il tonno conservato*

a

SALSA CON TONNO SOTT'OLIO E CAPPERI
Raccogliete nel bicchiere del frullatore 170 g di tonno sgocciolato con 2 filetti di acciuga sott'olio, 20 g di vino bianco, qualche foglia di prezzemolo, un cucchiaio di capperi dissalati e frullate fino a ottenere una crema soffice. Mescolate 125 g di yogurt greco con 125 g di robiola, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale. Amalgamate il composto con la crema di tonno, mescolate e servite con crostini di pane alla paprica.
Per 4 persone

➡ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il* ***13 maggio***

b

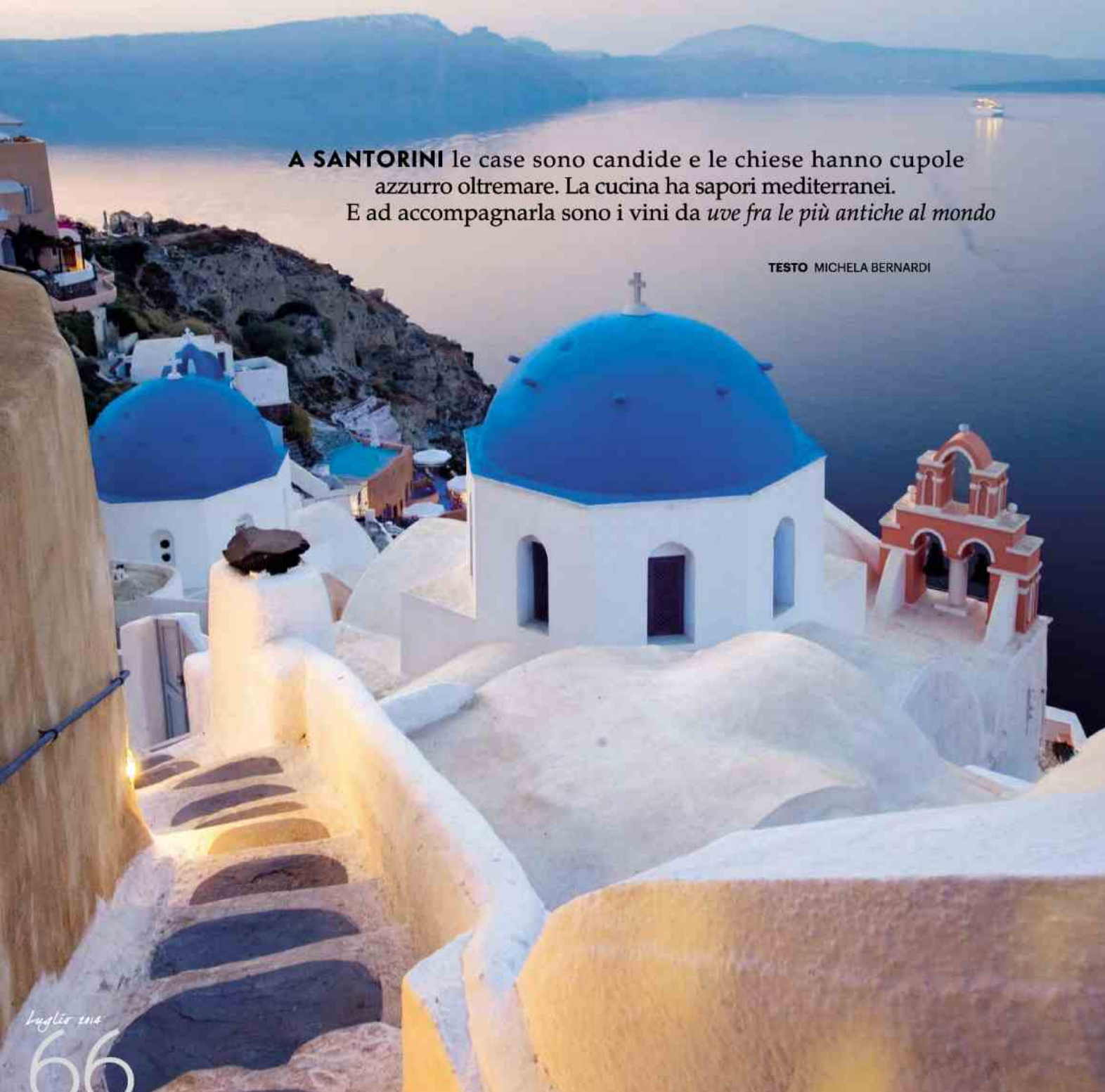
POLPETTINE CON TONNO AL NATURALE
Rosolate 30 g di pancetta in padella senza grassi per 1-2', unite 250 g di fagioli cannellini lessati, quindi 40 g di tonno al naturale; dopo 2-3' spegnete, aggiungete qualche foglia di basilico e un pizzico di peperoncino in polvere. Frullate fino a ottenere un composto malleabile. Inumiditevi le mani e formate delle piccole palline. Insaporitele passandole nella paprica in polvere, nel sesamo, nei semi di papavero, nell'erba cipollina tritata e servite nei pirottini. *Per 4 persone*

c

INVOLTINI DI TONNO AFFUMICATO CON PROVOLONE
Frullate 120 g di provolone dolce con un ciuffo di foglie di maggiorana. Poi unite 250 g di ricotta, un pizzico di sale, una macinata di pepe, un trito fine di finocchietto e un filo di olio. Mescolate bene in modo che il composto sia omogeneo. Distribuitelo su 12 fette di tonno affumicato, arrotolatele e servitele a piacere con qualche foglia di insalatina e rondelle di ravanelli.
Per 12 involtini

L'ISOLA *bianca e blu*

A SANTORINI le case sono candide e le chiese hanno cupole azzurro oltremare. La cucina ha sapori mediterranei. E ad accompagnarla sono i vini da *uve fra le più antiche al mondo*

TESTO MICHELA BERNARDI

Se non siete mai stati a Santorini non avete mai visto il bianco e il blu: nella più meridionale isola dell'arcipelago delle Cicladi nel mar Egeo questi due colori sono protagonisti assoluti, vividi e definiti come in nessun altro luogo al mondo. L'isola ha molto da offrire a occhi disposti ad andare oltre l'immediata suggestione del tramonto che si ammira dalle terrazze di **Oia**, il pittoresco villaggio all'estremo nord. L'essenza di Santorini è fatta di paesini dove il tempo pare sospeso, di spiagge silenziose dai colori variegati e di prodotti del posto, che gli stessi isolani stanno riscoprendo, stimolati anche dalla curiosità dei turisti, come testimonianza di una civiltà antica che fin dalle origini ha fatto del cibo e del vino una cultura. Abbandonate le pittoresche viette di Oia o della capitale **Fira**, traboccanti di bancarelle e di turisti, l'itinerario passa dall'accattivante **Pyrgos**, un dedalo →

LA RICETTA ISOLANA/1

La FAVA DI SANTORINI DOP è un legume minuscolo che cresce da oltre 3500 anni esclusivamente su quest'isola. Si acquista secca e decorticata e si cuoce, secondo la tradizione locale, in zuppe o in purè, da completare con ortaggi in foglia oppure con uova e salsiccia. Come in questa ricetta del ristorante Nichteri che ingentilisce un piatto unico contadino, in cui gli ingredienti vengono solitamente mescolati in una sostanziosissima pappa.

Purè di fave con uovo e salsiccia

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g fave secche di Santorini
200 g salsiccia fresca
4 uova – **1** cipolla
olio extravergine di oliva – sale – pepe

RACCOGLIETE *in una casseruola le fave (sono così piccole che non occorre ammollarle), un litro di acqua fredda, la cipolla sbucciata intera e una presa di sale.*
CUOCETE *dal bollore per 40-50', finché i legumi non si saranno disfatti riducendosi in un purè omogeneo e consistente. Dopo circa 30' di cottura, cominciate a mescolarlo spesso per evitare che si attacchi. Al termine della cottura condite con olio, sale e pepe.*
SGRANATE *la salsiccia e rosolatela in una padella antiaderente senza grassi rendendola croccante e asciutta.*
CUOCETE *le uova al tegamino con un velo di olio, lasciandole piuttosto morbide.*
DISTRIBUITE *il purè di fave nei piatti, accomodatevi sopra le uova, completate con la salsiccia e servite subito.*

PARIS SIGALAS (in alto a sinistra) produce vini tradizionali come Assyrtiko o Vinsanto. I vigneti di Santorini sono fra i più antichi del mondo e Paris è un instancabile sostenitore della loro conservazione e del loro antico metodo di potatura. A sinistra, il villaggio di Oia.

"Ci sono più chiese che case, più vino che acqua e più muli che persone" **RECITA UN DETTO** *di Santorini, dove questi animali vengono usati anche per il trasporto dei turisti.*

SANTORINI è quel che resta dopo l'esplosione, nel 1613 a.C., di un vulcano al centro dell'isola, che allora aveva forma circolare. I tramonti sulla caldera, la laguna formata dallo sprofondamento del cratere, hanno fama di essere fra i più belli del mondo. Un'ottima occasione per ammirarli è cenare sul terrazzo del ristorante Sphinx di Fira (foto in alto). Sono poi numerose le piscine strategicamente affacciate sui panorami più suggestivi.

SUL MARE EGEO

Dove soggiornare

Su quest'isola tutta viottoli, scale e panorami.

VOLCANO VIEW
A Fira, è affacciato sulla caldera e vanta piscine a sfioro e sale relax.
www.volcano-view.com

MYSTIQUE
Un resort per godere la bellezza di Oia e dei suoi tramonti. Il servizio è curato, le camere spaziose.
mystique.gr

Dove mangiare

Specialità locali, dalle fave alle melanzane bianche.

NICHTERI
Sulla spiaggia di Kamari, la cucina greca rielaborata con raffinatezza.
www.nichteri.gr

SELENE
A Pyrgos, nel centro dell'isola. Qui il territorio e la tradizione sono oggetto di appassionata ricerca.
www.selene.gr

SPHINX
A Fira, in posizione unica sulla caldera, cucina internazionale fino a tarda notte.
www.sphinx.gr

THE CAVE OF NIKOLAS
Sulla spiaggia di Akrotiri, in una ex rimessa per le barche si trovano le migliori *tomatokeftedes*.
www.e-kyklades.gr

TO PSARAKI
Sulla spiaggia di Vlychada. Il pesce è freschissimo e il servizio curato. Il cuoco rende speciale anche una semplice sardina.
www.topsaraki.gr

Dove comprare

L'isola è una miniera di curiosità artigianali.

KOUSKOURIS
Coltelli, taglieri e ciotole di marmo locale a Pyrgos, nella bottega del giovane scultore Grigoris Kouskouris.
www.kouskouris.gr

IN ALTA STAGIONE SI ARRIVA con voli diretti dalle maggiori città italiane. In bassa stagione si fa scalo ad Atene o in altri aeroporti europei collegati. Dal porto del Pireo la traversata in nave dura dalle 7 alle 9 ore. In basso, i colori, le atmosfere e i sapori che si trovano all'arrivo. Info turistiche all'Ente del Turismo Ellenico, via Santa Sofia 12, Milano.

→

di viuzze in salita che ripaga della fatica con una vista mozzafiato. Piccoli caffè, splendidi portoni, botteghe artigiane e chiese ortodosse si alternano nella quiete del villaggio. È qui che si trova uno dei ristoranti più interessanti dell'isola, **Selene**, e si possono scoprire nell'annesso museo enogastronomico le delizie locali: le fave, i pomodorini, le melanzane bianche, i frutti dei capperi e le loro foglie, che accompagnano le insalate e i piatti di pesce, e si può assaggiare il **chloro** di latte di capra, il solo formaggio prodotto sull'isola. Santorini è celebre per la viticoltura che utilizza un particolare procedimento: le piante vengono potate con una tecnica detta a ghirlanda, in modo che i rami crescano creando una sorta di canestro appoggiato sul terreno. I grappoli vengono poi ricoperti con le foglie per proteggere gli acini da vento e sole. Ne risulta un vino molto minerale, profumato e salino, che esprime le caratteristiche del territorio e ben si accompagna alla gastronomia locale. L'**Assyrtiko** è la bandiera enologica dell'isola, ma è da provare anche il Vinsanto, o **vino di Santorini**, vino dolce che condivide solo il nome con il parente toscano, ricavato da grappoli appassiti al sole per due settimane e fermentato in barrique, piccole botti da 225 litri, per almeno due anni, che si abbina ai dolci e al cioccolato.

LA RICETTA ISOLANA/2

Tra i tanti *mezé*, i piattini che STUZZICANO l'appetito dei greci a tutte le ore del giorno, da non perdere le crocchette di pomodoro, quasi un simbolo di Santorini.

Tomatokeftedes, crocchette di pomodoro

IMPEGNO Medio
TEMPO 30 minuti più 30' di spurgatura
Vegetariana

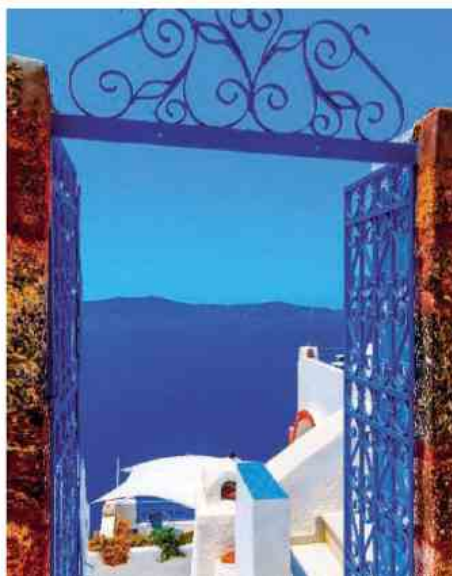
INGREDIENTI PER 12 PEZZI

400 g pomodori tipo San Marzano
80 g formaggio greco feta
1 uovo – cipolla rossa – menta – aneto origano secco – farina – olio di arachide lievito in polvere per torte salate – sale

SBOLLENTATE *i pomodori per 30 secondi, scolateli, pelateli ed eliminate i semi. Tagliate la polpa a cubotti; salateli leggermente, raccoglieteli in uno scolapasta e fateli sgocciolare per 30'.*

TRITATE *molto finemente mezza cipolla rossa. Tritate 5 grandi foglie di menta con un ciuffo di aneto. Mescolate i cubotti di pomodoro con la cipolla, le erbe tritate, la feta sminuzzata, l'uovo, un cucchiaino scarso di origano secco, 3 cucchiai di farina e 4 g di lievito in polvere.*
SCALDATE *in una padella un dito di olio di arachide, friggetevi poi il composto versandolo a cucchiaiate; scolate le crocchette su carta da cucina, salate e servite subito.*

➡ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **28 maggio***

PREPARAZIONI JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI MARIA VITTORIA DALLA CIA
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Rapidamente buoni

Una scelta di piatti da realizzare in **SEMPLICI MOSSE** con ingredienti facili da trovare e qualche base pronta. Per sapori e accostamenti nuovi a pranzo e a cena

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** MARIA VITTORIA DALLA CIA **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

1

1 Chicche, mozzarella e peperoni

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g gnocchetti (chicche)
300 g peperoni rossi
200 g mozzarella
50 g pancetta affettata
basilico
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *i peperoni e tagliateli a quadrettini.*
TAGLIUZZATE *la pancetta e soffriggetela in padella con un filo di olio, poi aggiungete i peperoni e saltateli per 7-8'; infine spegnete il fuoco, salate leggermente, unite qualche foglia di basilico, coprite e fate riposare per 2'.*
LESSATE *gli gnocchetti in acqua bollente salata, poi saltateli in padella con i peperoni.*
SFILACCIATE *la mozzarella e aggiungetela all'ultimo, fuori del fuoco, o direttamente nei piatti, in modo che si intiepidisca appena, senza sciogliersi.*

DUE IDEE MENU

BILANCIATO
- Chicche, mozzarella e peperoni
- Straccetti di manzo e cetrioli
- Macedonia con ananas

MARINARO
- Insalata di avocado e sgombro
- Spiedini di rana pescatrice
- Pesche con gelato e salsa

2 Straccetti di manzo e cetrioli

TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
550 g 2 cetrioli
400 g carpaccio di manzo
limone – senape rustica
olio extravergine di oliva
sale – rosmarino

PELATE *i cetrioli, spuntateli e tagliateli a filetti sottili, eliminando i semi.*
STEMPERATE *un generoso cucchiaio di senape rustica con 3 cucchiai di succo di limone, quindi mescolate con 100 g di olio.*
TAGLIATE *a striscioline il carpaccio di manzo, conditelo con un filo di olio, sale e rosmarino, scottatelo per 1' in una padella antiaderente ben calda, quindi disponetelo sui cetrioli e condite tutto con la vinaigrette.*

3 Pesche con gelato e salsa di albicocche

TEMPO 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 pesche
3 albicocche
gelato fiordilatte
zucchero
limone
granella di pistacchio

PELATE *le pesche, tagliatele a metà e privatele del nocciolo.*
RIEMPITE *ogni mezza pesca con una pallina di gelato fiordilatte.*
FRULLATE *le albicocche con il succo di mezzo limone e 25 g di zucchero.*
COMPLETATE *le pesche con la salsa e un po' di granella di pistacchio.*

4 Mezzi paccheri al tonno e limone

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g mezzi paccheri rigati
200 g tonno sott'olio sgocciolato
70 g olive taggiasche snocciolate
1 limone
prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale

PROFUMATE *l'acqua di cottura della pasta con la scorza grattugiata dell'intero limone. Salatela, portatela a bollore e tuffatevi i mezzi paccheri.*
TRITATE *un bel ciuffo di prezzemolo e mescolatelo con il succo del limone e con 80 g di olio.*
SCALDATE *una padella velata di olio, unite la pasta, saltatela per pochi istanti, quindi spegnete, aggiungete il tonno sminuzzato, le olive e condite con l'olio al limone e prezzemolo tritato.*

5 Insalata di avocado e sgombro

TEMPO 15 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g sgombro sott'olio sgocciolato
4 pomodori ramati
2 avocado
limone
santoreggia
olio extravergine di oliva
sale

PRIVATE *i pomodori dei semi e tagliateli a fettine: dovrete ottenerne circa 200 g.*
SPEZZETTATE *lo sgombro.*
PULITE *gli avocado e tagliate la polpa di un frutto e mezzo a cubotti; conditeli con succo di limone e sale, uniteli allo sgombro e ai pomodori e completate con un filo di olio e qualche fogliolina di santoreggia.*

AL BICCHIERE

Dal bianco al dolce naturale, quattro vini molto versatili. Da accompagnare in libertà con gli aromi e le consistenze delle nostre ricette rapide di luglio.

BIANCO Vermentino "Giba" 2012 di 6 Mura.
Il Sulcis , lembo sudoccidentale della Sardegna, è sole, sale, maestrale. Da vigne che crescono sulla sabbia, un Vermentino dinamico e sapido, marino *(ricette 1, 5, 6, 7, 8)*. 12 euro.

ROSATO Vallagarina Igt Rosato "Riflesso Rosi" di Eugenio Rosi.
Da uve cabernet e merlot un delizioso rosato dei monti trentini, corposo ma molto bevibile. Nell'aroma e nel sapore ha la pienezza dei frutti rossi e la freschezza delle erbe di campo *(ricette 4 e 8)*. 10 euro.

ROSSO Dolcetto d'Alba "Sant'Anna" 2012 di Ferdinando Principiano.
Dalla visione naturale e sapiente del vignaiolo Ferdinando Principiano, un Dolcetto schietto che ha tutta la vitalità dell'uva appena colta e che si lascia bere con grande facilità (ricetta 2). 9 euro.

DOLCE "Anarchia Costituzionale" di Vigneti Massa.
Anarchico perché prodotto fuori degli schemi, è un mosto di uve moscato bianco. Un fresco, vivace elisir con una spumetta deliziosa, quasi un "succo" di fiori bianchi. Seducente con dolci al cucchiaio e torte alla frutta *(ricetta 9)*. 12 euro.

Scelti per voi da Gianluca Ladu *www.vinoir.com*

Pronto in meno di 15 minuti!

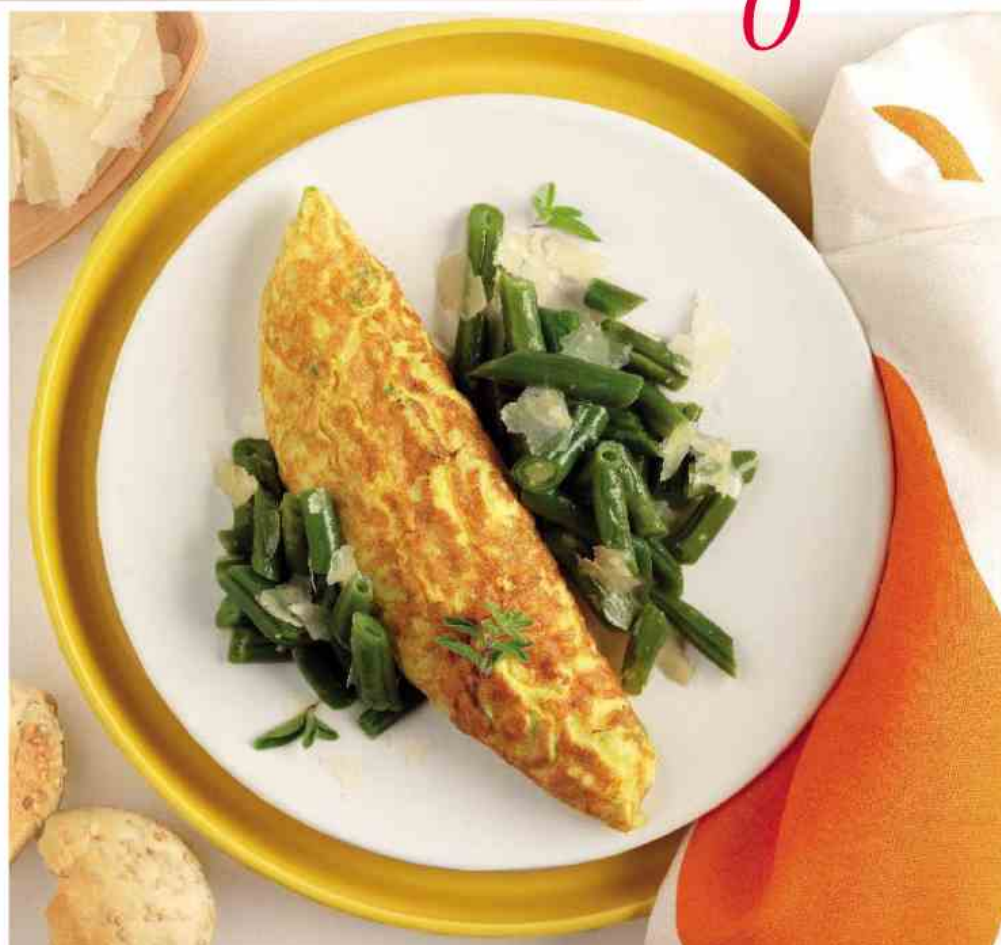
5

6

6 Omelette e fagiolini

TEMPO 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g fagiolini
250 g zucchine novelle
8 uova – maggiorana – pepe bianco
grana – sale – olio extravergine di oliva

MONDATE *i fagiolini e lessateli in acqua bollente con un filo di olio per 10'.*
SPUNTATE *e lavate le zucchine; grattugiatele con la grattugia a fori grossi.*
SBATTETE *8 uova con le zucchine, unite maggiorana fresca sfogliata e 3 cucchiai di grana grattugiato, sale e pepe bianco. Cuocete 1/4 del composto per 2-3' facendolo saltare via via che si rapprende, in modo da arrotolarlo a omelette. Preparate così altre 3 omelette e servitele con i fagiolini, conditi con olio, sale e scagliette di grana.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per cuocere omelette e frittate e per trifolare i funghi la padella giusta è la lionese: di ferro, regge temperature molto elevate e, ben arroventata, diventa antiaderente. Si pulisce sfregandola con sale e quindi si unge di olio per non farla arrugginire.*

7 Lasagne al pesto e ricotta

TEMPO 20 minuti più 20' di cottura in forno
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g latte
250 g pomodori datterini
250 g lasagne fresche sottili
amido di mais – basilico
burro – pesto – ricotta
grana grattugiato
sale – pepe bianco

PORTATE *a bollore il latte con una macinata di pepe bianco, un pizzico di sale e 2 foglie di basilico. Abbassate la fiamma al minimo e aggiungete 20 g di amido di mais disciolto in 5 cucchiai di acqua fredda; mescolate con la frusta per 5' finché la besciamella non si addensa, quindi unite 2 cucchiai di grana.*
IMBURRATE *una pirofila e mettete qualche foglietta di basilico spezzettata sul fondo.*
MAREZZATE *la besciamella con un cucchiaio di pesto; distribuite un po' di pesto sul fondo della pirofila e stendetevi una lasagna; farcite con una cucchiaiata di besciamella, fiocchetti di ricotta e pomodorini tagliati a metà, un po' di grana e qualche goccia di pesto. Procedete così facendo 5 strati. Il pesto dell'ultimo strato va aggiunto solo fuori del forno, altrimenti diventa nero.*
INFORNATE *a 180 °C per 20' circa.*

8 Spiedini di rana pescatrice

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g polpa di rana pescatrice
200 g pomodori
100 g zucchina
pangrattato – alloro
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *la zucchina a rondelle e i pomodori a tocchi.*
RIDUCETE *la rana pescatrice in 24 bocconcini. Infilzateli a tre a tre in 8 stecchi, alternandoli con le rondelle di zucchina e i tocchi di pomodoro.*

9

SCELTI PER VOI

STILE IN TAVOLA

Per giocare con il tono gioioso del giallo e la freschezza del bianco.

Piatti **bianchi di Laboratorio Pesaro sovrapposti a piatti gialli di MV% Ceramics Design e canovaccio arancione di Jannelli & Volpi, da usare anche a mo' di tovaglietta americana.**

PROVATI AI FORNELLI

Tra gli scaffali del supermercato abbiamo scelto due prodotti da sperimentare nelle nostre ricette.

La pasta **Mezzi paccheri rigati di Mancini, corposi, come ci vuole per un condimento a base di tonno.**
Il dolce **si fa in un attimo con il preparato fresco la Soffice Margherita di Cameo.**

ROSOLATE *gli spiedini in padella con un filo di olio e qualche foglia di alloro per 2-3′ per lato a fuoco molto vivace; salateli, spolverizzateli con pangrattato, poi coprite con un coperchio e lasciateli riposare finché non diventano tiepidi. In questo modo la rana pescatrice finirà di cuocersi rimanendo morbida e succulenta.*

9 Torta soffice ai frutti rossi

TEMPO 10 minuti più 1 ora di cottura in forno
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

100 g ribes
100 g lamponi
1 preparato fresco per torta margherita
fragoline – zucchero a velo
menta – zucchero di canna integrale
farina – burro

IMBURRATE *uno stampo a cerniera del diametro di 19 cm e foderatelo con carta da forno, a sua volta imburrata e infarinata.*
VERSATE *il preparato per torta margherita, completate con 70 g di ribes e 70 g di lamponi e un cucchiaio di zucchero di canna integrale sulla superficie; infornate a 170 °C per circa 1 ora.*
SERVITE *accompagnando con i ribes e i lamponi rimasti, fragoline, qualche fogliolina di menta e zucchero a velo.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***7 aprile***

Antipasti

Per **STUZZICARE** l'appetito consistenze diverse e delicati contrasti di sapore: frutta unita al pesce, spiedini in salsa orientale e un fresco vitello tonnato

RICETTE DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Melone allo zenzero con frutti di mare

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g cozze pulite
500 g vongole spurgate
400 g polpa di melone
100 g seppia pulita
15 g zenzero fresco
12 code di gambero
6 capesante
2 pomodori ramati medi
limone – prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale

SEPARATE *il muscolo chiaro delle capesante (noce) dalla parte arancione (corallo).*
TUFFATE *le noci di capasanta, le code di gambero sgusciate e la seppia a tocchi in acqua bollente e scottatele per 1′ dalla ripresa del bollore.*
RACCOGLIETE *le cozze e le vongole in una casseruola con un filo di olio e cuocetele sulla fiamma viva per 3′, affinché si aprano. Spegnete il fuoco e sgusciatele.*
INCIDETE *il fondo dei pomodori con un piccolo taglio a X. Scottateli per pochi secondi in acqua bollente, scolateli e pelateli. Divideteli a metà, privateli dei semi e tagliateli in dadini. Raccoglieteli in una ciotola con i gamberi, le capesante, le cozze, le vongole, la seppia e condite con un filo di olio, un pizzico di sale, il succo di mezzo limone e un ciuffo di prezzemolo tritato.*
AFFETTATE *molto sottilmente il melone e conditelo con lo zenzero grattugiato.*
DISTRIBUITE *nei piatti le fettine di melone, accomodatevi sopra i frutti di mare, i gamberi, la seppia e il pomodoro.*
COMPLETATE *con un filo di olio e con altro prezzemolo tritato di fresco.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Alto Adige Sauvignon**
- **Colli Martani Riesling**
- **Alcamo Müller-Thurgau**

LO STILE IN TAVOLA

Piatti verdi e piatti bianchi piani Bitossi Home, piatto bianco fondo Tescoma, tovagliolo fiorirà un giardino®.

SCUOLA DI CUCINA

PREPARARE LE COZZE

Peocio, cozza, muscolo, cozzica... Sono tutti nomi regionali per indicare il mitilo, il mollusco dalla conchiglia allungata e nera che vive ancorato ai corpi sommersi attraverso dei filamenti detti bisso.

a–b **Staccate il bisso: afferrate i filamenti e tirateli con un movimento delicato dalla punta verso la parte tonda della conchiglia. In questo modo riuscirete a eliminarne di più senza rovinare il mollusco.**

c **Staccate tutte le incrostazioni dal guscio con il coltellino e poi con una paglietta. Infine sciacquate le cozze sotto l'acqua corrente.**

d **Raccogliete le cozze in una casseruola con uno spicchio di aglio e un filo di olio, coprite e cuocete per pochi minuti, finché i gusci non si saranno aperti. Eliminate i mitili che rimarranno chiusi a fine cottura: potrebbero non essere buoni.**

a

b

c

d

2

2 Mazzetti di seppia e pancetta

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti più 30' di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

550 g seppie pulite (sacchi)
100 g rucola
100 g pancetta affettata sottile
aceto balsamico
olio extravergine di oliva
sale

AFFETTATE *sottilmente i sacchi della seppia in modo da ricavare delle listerelle.*
CONFEZIONATE *dei mazzetti avvolgendo alcune listerelle di seppia in una fetta di pancetta; mettete i mazzetti in freezer per 30'.*
LAVATE *e condite la rucola con olio, sale e aceto balsamico.*
ARROSTITE *i mazzetti di seppia in una padella antiaderente ben calda per circa 5' e serviteli sulla rucola condita.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, mettendo i mazzetti di seppia nel freezer, durante la cottura non si attaccheranno alla padella.*

VINO *bianco giovane, abboccato, fragrante.*
- **Colli Piacentini Chardonnay abboccato**
- **Orvieto abboccato**
- **Arborea Trebbiano amabile**

RICETTA DAVIDE NOVATI
TESTO SILVIA DAL MOLIN

3 Vitello tonnato

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 40'

INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE

1 kg carne di vitello (magatello)
400 g olio di arachide
200 g tonno sgocciolato
50 g capperi in salamoia
2 tuorli – **1** uovo
1 cipolla – **1** carota
1 piccolo gambo di sedano
aglio – limone – vino bianco secco
senape – salsa di soia
aceto bianco e balsamico
olio extravergine di oliva
sale – pepe

MONDATE *e tagliate a tocchi cipolla, carota e sedano. Rosolateli per 2-3' in una capace casseruola con un filo di olio e uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia. Sfumateli con uno spruzzo di vino bianco, quindi riempite la casseruola con acqua fredda.*
PULITE *la carne dal grasso in superficie e mettetela nella casseruola; portate a bollore l'acqua, abbassate il fuoco e fate sobbollire per circa 40'. Spegnete il fuoco, scolate la carne e lasciatela raffreddare.*
PREPARATE *la salsa tonnata: sbattete l'uovo e i tuorli con un cucchiaio di senape, un cucchiaio di aceto bianco, sale, pepe. Frullate aggiungendo a filo l'olio di arachide, quindi unite il succo di mezzo limone, ottenendo una maionese. Frullatela con il tonno sgocciolato e i capperi sgocciolati, con un cucchiaio della loro salamoia.*
TAGLIATE *la carne a fette molto sottili (l'ideale sarebbe usare l'affettatrice); completatele con abbondante salsa tonnata e con qualche goccia di un'emulsione preparata con olio extravergine di oliva, salsa di soia e aceto balsamico.*
SERVITE *a piacere con fettine di pane tostato, capperi, olive e insalata fresca.*

VINO *rosso secco, vinoso, leggero di corpo.*
- **Dolcetto di Dogliani**
- **Colli Berici Cabernet Franc**
- **Cesanese di Olevano Romano secco**

RICETTA DAVIDE BROVELLI
TESTO LAURA FORTI

4 Sorbetto di anguria e pompelmo con ricciola

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 1 ora per il sorbetto

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

450 g filetto di ricciola
450 g polpa di anguria
300 g 1 pompelmo
150 g zucchero
finocchietto fresco
crusca di avena
cuori di lattuga
olio extravergine di oliva
sale

RIDUCETE *la polpa di anguria in tocchi.*
PELATE *il pompelmo a vivo e dividetelo in spicchi.*
FRULLATE *insieme la polpa di anguria e di pompelmo (non è necessario togliere i semi), passate al colino fine e poi profumate con un bel ciuffo di finocchietto tritato. Unite lo zucchero e versate nella gelatiera. Avviate l'apparecchio così da ottenere alla fine del ciclo un sorbetto cremoso.*
DIVIDETE *il filetto di ricciola in 6 piccoli tranci, passateli nella crusca di avena (potete sostituirla con la crusca di grano) e rosolateli in padella in 2 cucchiai di olio per 2' per lato. Salateli a fine cottura.*
ACCOMODATE *un trancio di filetto e una quenelle di sorbetto su qualche foglia di lattuga; condite con un filo di olio, decorate con un ciuffo di finocchietto e servite immediatamente.*

5 Friselle, verdure estive e acciughe

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

450 g 1 peperone rosso
450 g 1 peperone giallo
300 g pomodori camone
150 g pomodori arancioni
50 g pomodori gialli
40 g aceto di vino bianco
16 filetti di acciuga sott'olio
8 friselle di orzo
origano fresco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

ACCOMODATE *i peperoni su una placca foderata di carta da forno e infornateli a 230 °C nel forno ventilato per 35′ circa.*
TAGLIATE *in spicchi tutti i pomodori, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Lasciateli insaporire mentre preparate il resto.*
SFORNATE *i peperoni, privateli della pelle e dei semi, quindi tagliateli a filetti.*
RACCOGLIETE *in una ciotola l'aceto con 500 g di acqua.*
IMMERGETE *le friselle per 4-5 secondi nella ciotola con acqua e aceto.*
DISTRIBUITE *i pomodori conditi e i filetti di peperone sulle friselle bagnate, completate con i filetti di acciuga e un ciuffo di foglie di origano fresco tritato.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Bosco Eliceo Sauvignon**
- **Colli di Luni Vermentino**
- **Delia Nivolelli Grecanico**

6 Spiedini di pollo e salsa di arachidi

IMPEGNO Medio
TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
800 g cosce di pollo
120 g burro di arachidi
20 g sakè
zucchero
sesamo bianco – sesamo nero
brodo di pollo
timo – salsa di soia
olio di sesamo

DISOSSATE *le cosce di pollo ricavando la polpa. Dividetela in tocchetti di circa 1,5 cm di lato.*
MESCOLATE *con una frusta il burro di arachidi con il sakè, 60 g di olio di sesamo, un cucchiaino da caffè di zucchero, 15 g di brodo di pollo e 10 g di salsa di soia: dovrete ottenere una salsa liscia.*
INFILZATE *i tocchetti di pollo su 8 spiedini, ungeteli di olio di sesamo e rotolateli nel sesamo bianco e nero. Rosolateli in una padella rovente per una decina di minuti girandoli un paio di volte su tutti i lati. Serviteli subito con la salsa completando con rametti di timo e sesamo bianco.*
LA SIGNORA OLGA *dice che l'olio di sesamo, molto usato nelle cucine orientali, è caratterizzato da un delicato sapore che ricorda la frutta secca e ben si accorda con il burro di arachidi. Si acquista nei negozi di prodotti naturali e di specialità etniche.*

VINO *rosato secco, fragrante, di buona acidità.*
- **Garda Classico Chiaretto**
- **Sovana Rosato**
- **Galatina Rosato**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **3 aprile***

Primi

La ruvidità e il sapore ricco della pasta fatta in casa **ESALTANO** il pesce, le verdure e le erbe in piatti che deliziano il palato estivo

RICETTE EDOARDO RUGGIERO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Cavatelli con polpettine di pollo

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g 8 pomodori ramati
300 g semola rimacinata di grano duro
75 g petto di pollo
50 g zucchine novelle
35 g pane – latte – maggiorana
aglio – limone – ricotta salata
olio extravergine di oliva – sale

IMPASTATE *la semola con 150 g di acqua e un pizzico di sale; lavorate l'impasto fino a ottenere un panetto consistente e liscio. Copritelo e fatelo riposare per 30'.*
SBOLLENTATE *i pomodori per pochi secondi e privateli di buccia e semi; tagliateli a dadini e conditeli con 4 cucchiai di olio extravergine e foglioline di maggiorana.*
TRITATE *nel robot da cucina il pollo con un pizzico di sale e una lamella di aglio. Aggiungete un po' di scorza tritata di limone e il pane leggermente ammollato nel latte e strizzato. Ricavate dal composto ottenuto 32 polpettine molto piccole e rosolatele in padella in un velo di olio. Scolatele su carta da cucina e salatele leggermente.*
TAGLIATE *le zucchine a rondelle sbieche e rosolatele per 2-3' nella stessa padella delle polpettine, aggiungendo un filo di olio e sale.*
DIVIDETE *la pasta in filoncini, poi in tocchetti. Strisciateli con la lama di un coltello, creando un incavo per ottenere i cavatelli.*
LESSATELI *in acqua bollente salata per 1' da quando vengono a galla, poi scolateli in una ciotola. Conditeli con i pomodori, le zucchine, le polpettine e qualche goccia di succo di limone. Completate con ricotta salata grattugiata.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per semplificare la ricetta e ridurre i tempi di preparazione di circa 30', potete utilizzare cavatelli pronti, preferibilmente freschi.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Colline di Levanto Bianco**
- **Colli Altotiberini Trebbiano**
- **Erice Bianco**

LO STILE IN TAVOLA
Piatti verdi e ciotola Bitossi Home, tovaglioli fiorirà un giardino®; spianatoia Tescoma.

SCUOLA DI CUCINA

I CAVATELLI

Sono un formato di pasta tipico delle regioni del Sud Italia, soprattutto Molise, Puglia, Campania, Basilicata, Calabria e Sicilia, dove assumono nomi dialettali diversi. Si ottengono da un impasto di semola rimacinata di grano duro (a volte con aggiunta di patate o di farina di fave), acqua e sale; hanno una forma incavata, a conchiglietta, di dimensioni diverse.

a–b **Impastate semola e acqua in proporzioni di circa 2 a 1 (300 g di semola per 150 g di acqua) con un pizzico di sale; lavorate a lungo fino a ottenere un panetto omogeneo, sodo, consistente e liscio. Fatelo riposare coperto per 30'.**
c **Formate dei filoncini, dai quali taglierete tanti tocchetti lunghi 1,5 cm.**
d **"Cavate" ogni tocchetto strisciandovi sopra la lama di un coltello tenuta di piatto, finché la pasta non si arriccia ai bordi formando una conchiglietta.**

a
b
c
d

2 Ravioli di ricotta e rana pescatrice

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 30' di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

600 g polpa di rana pescatrice
500 g ricotta di pecora
250 g farina
50 g ortiche mondate
4 tuorli - **2** uova - **1** gambo di sedano
1 carota - **1** cipolla - **1** piccolo scalogno
maggiorana - grana - vino bianco secco
olio extravergine di oliva - sale - pepe

IMPASTATE *la farina con 3-4 tuorli, 1 uovo intero e 10 g di olio; coprite il panetto ottenuto e lasciatelo riposare per 30'.*
SBOLLENTATE *le ortiche in acqua poco salata; scolatele, strizzatele bene e tritatele.*
PREPARATE *il ripieno dei ravioli: mescolate la ricotta con un tuorlo e un po' del suo albume, un pizzico di sale, 30 g di grana grattugiato e le ortiche.*
STENDETE *la pasta in sfoglie sottili, disponetevi sopra il ripieno in grosse noci; spennellate la pasta con un po' di acqua e ripiegatela sopra il ripieno, pressando bene, quindi ritagliate i ravioli con un tagliapasta a fiore (ø 7,5 cm). Dovrete ottenere 36 ravioli.*
TRITATE *sedano, carota, cipolla e scalogno; soffriggeteli per 2' in una padella con 4-5 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Tagliate a dadini la rana pescatrice, unitela al soffritto e cuocetela per 4-5'. Sfumate con il vino e salate.*
LESSATE *i ravioli in acqua bollente salata, scolateli con una schiumarola nella padella della rana pescatrice, completate con maggiorana, grana, olio crudo e pepe.*

VINO *bianco secco, sapido, dal profumo floreale.*
- **Colli Orientali del Friuli Verduzzo friulano**
- **Verdicchio di Matelica**
- **Salice Salentino Pinot bianco**

3 Risotto ai profumi del Sud

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

850 g brodo vegetale
300 g riso Carnaroli
40 g piselli lessati

4 zucchine novelle con il fiore
2 pomodori secchi
cipolla – carota – peperone giallo
grana grattugiato – origano fresco
olive taggiasche – capperi sotto sale
olio extravergine di oliva mediamente fruttato

STACCATE *i fiori dalle zucchine, puliteli e tagliateli a pezzetti; tritate i calici dei fiori e tagliate le zucchine a fettine.*
SOFFRIGGETE *in una casseruola un tocchetto di cipolla e uno di carota tritati, con un filo di olio; rosolatevi il riso, quindi bagnatelo con un mestolo di brodo bollente, poi portatelo a cottura aggiungendo poco alla volta il brodo restante, in circa 20'.*
AGGIUNGETE *5' prima di spegnere le zucchine, i fiori e i calici dei fiori tritati e una falda di peperone a dadini piccolissimi.*
SPEGNETE *il fuoco e mantecate il risotto con 6 cucchiai di grana grattugiato e 6 cucchiai di olio. Aggiungete i piselli e completate con olive taggiasche e capperi dissalati tritati, i pomodori secchi a tocchetti e origano.*

OLIO *morbido, rotondo e mandorlato, con sentori di erba di campo e frutti di bosco e lieve piccante in chiusura.*
- **Olio del Salento leccese da olive Ogliarola**

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Curtefranca Bianco**
- **Colli Amerini Bianco**
- **Monreale Ansonica**

4 Paccheri con vongole e seppie

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg vongole spurgate
350 g paccheri
120 g seppie pulite
24 pomodorini ciliegia
origano fresco – prezzemolo – aglio
bottarga – peperoncino fresco
vino bianco secco – zucchero a velo
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *a metà i pomodorini, conditeli con 2 cucchiai di olio, sale e zucchero a velo e caramellateli saltandoli in padella a fiamma molto viva.*
SCALDATE *in una casseruola un filo di olio, uno spicchio di aglio, un pezzetto di peperoncino, prezzemolo; aggiungete le vongole, sfumate con 2 cucchiai di vino bianco, coprite e cuocete per 3-4' finché le vongole non si saranno aperte.*
SGUSCIATELE *e filtrate il loro sugo di cottura con un colino foderato di cotone idrofilo o di garza.*
TAGLIATE *le seppie a striscioline e conditele con 4 cucchiai di olio, sale e origano.*
SCALDATE *in un'ampia padella le vongole e il loro sugo. Lessate intanto i paccheri in acqua bollente salata. Scolateli nella padella delle vongole e fateli insaporire, aggiungendo i pomodorini e un filo di olio.*
SPEGNETE *e aggiungete le seppie: il calore della pasta le cuocerà dolcemente. Completate con la bottarga grattugiata al momento di servire.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i pomodorini sono ottimi anche caramellati in forno a 80 °C per 3 ore con lo sportello socchiuso. Conviene prepararne in grande quantità: saranno un gradevolissimo stuzzichino per l'aperitivo.*

VINO *bianco secco, sapido, dal profumo floreale.*
- **Collio Pinot bianco**
- **Irpinia Coda di Volpe**

➜ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'**8 aprile**

Pesci

Cotture essenziali per valorizzare i sapori marini. Accostamenti fantasiosi con ribes e camomilla per **NUOVE NOTE** di gusto. Fino a un'appetitosa "ascolana" di molluschi

RICETTE DAVIDE NOVATI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI SILVIA DAL MOLIN **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Dentice, ribes e salsa di cipolle

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30'
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g filetti di dentice puliti
250 g cipolla rossa
100 g ribes rosso sgranato
50 g zucchero
20 g aceto rosso
8 g sale rosa dell'Himalaya
olio extravergine di oliva – sale

PORTATE *a ebollizione 500 g di acqua con l'aceto e una presa di sale. Al bollore unitevi la cipolla rossa, tagliata a spicchi, e cuocetela per 1 ora. Al termine scolatela e lasciatela raffreddare. Tenetene da parte 60 g e frullate il resto per qualche minuto, aggiungendo 2 cucchiai di olio in modo da ottenere una salsa cremosa di cipolle.*
PORTATE *a ebollizione 100 g di acqua con lo zucchero, aggiungete i ribes, togliete subito dal fuoco la pentola e sigillatela con la pellicola. Lasciate i ribes in infusione fino a quando non saranno freddi.*
TRITATE *finemente il sale rosa.*
FODERATE *una teglia con carta da forno, accomodatevi i filetti di dentice conditi con un filo di olio e il sale rosa. Infornate a 200 °C nel forno con funzione ventilata per 6-7', quindi sotto il grill per altri 5'.*
SFOGLIATE *gli spicchi di cipolla rimasti.*
SFORNATE *il dentice e servitelo subito accompagnandolo con la cipolla sfogliata, la salsa e i ribes caramellati.*
LA SIGNORA OLGA *dice che lo chef ha scelto il sale rosa per affinità cromatica con i ribes e le cipolle; potete sostituirlo con sale in fiocchi.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Trentino Sauvignon**
- **Pomino Bianco**
- **Sannio Falanghina**

1

LO STILE IN TAVOLA

Piatto del pesce spada Bitossi Home, piatto delle cozze Laboratorio Pesaro, tovaglioli fiorirà un giardino®.

SCUOLA DI CUCINA

SFILETTARE IL DENTICE

Per tutti i pesci a sezione ovale, come il dentice, l'orata e il pagello, o tonda, come la spigola, la pulizia e la sfilettatura vanno fatte come segue.

a Tagliate le pinne con le forbici. Desquamate il pesce con un coltellino o con lo strumento apposito, muovendolo dalla coda verso la testa, finché la superficie non sarà liscia. Incidete il ventre, estraete le interiora e lavate bene il pesce.
b Praticate un'incisione dietro le branchie giungendo alla lisca centrale. Penetrando poi con la lama lungo la linea dorsale, dalla testa verso la coda, staccate un filetto.
c Se serve, aiutatevi con le forbici per staccare la polpa dalla lisca centrale.
d Voltate il pesce e ricavate allo stesso modo il secondo filetto. Eliminate la parte ventrale dei filetti. Quindi con una pinzetta togliete le lische (passate il dito sulla polpa per verificarne la presenza).

a

b

c

d

2 Pesce spada alla camomilla

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g 4 tranci di pesce spada puliti
300 g borragine
20 g foglie di cedrina (erba Luisa)
1 bustina di camomilla
olio extravergine di oliva – sale

LAVATE *e mondate le foglie di borragine.*
PORTATE *a bollore un litro di acqua con una presa di sale, spegnete il fuoco, aggiungete la camomilla e le foglie di cedrina e lasciate in infusione per qualche minuto.*
TAGLIATE *i tranci di pesce spada a metà e aggiungeteli all'infuso. Lasciateli immersi per 5', poi scolateli e asciugateli.*
FILTRATE *l'infuso, riportatelo a bollore, unitevi la borragine e sbollentatela per 2'.*
UNGETE *i tranci di pesce spada con un filo di olio e cuoceteli sulla griglia o in una padella antiaderente senza grassi, solo da una parte, per circa 3'. Salate il pesce spada a fine cottura e servitelo su un letto di borragine.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la cedrina, conosciuta anche come erba Luisa, limoncina o limonaria, è un esile arbusto legnoso, facile da coltivare anche sui balconi. Le sue foglie leggere, color verde chiaro, sprigionano un gradevolissimo profumo di limone. Qui completano il sapore erbaceo della camomilla in un mix aromatico che aggiunge al pesce spada una fresca nota agrumata e vegetale.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Riviera del Brenta Chardonnay**
- **Valdichiana Grechetto**
- **Irpinia Fiano**

3 Cozze all'ascolana in sugo di pomodoro

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg cozze (200 g cozze pulite)
550 g pomodori datterini
70 g cipolla bionda
30 g farina
30 g pangrattato
20 g capperi dissalati
1 uovo

olive taggiasche snocciolate
filetti di acciuga sott'olio
olio extravergine di oliva
olio di arachide
sale – pepe

LAVATE *e tagliate a metà i pomodorini. Tritate finemente la cipolla; scaldate in una casseruola 2 cucchiai di olio extravergine, unitevi la cipolla, un pizzico di sale e di pepe e dopo 3' i pomodorini. Lasciate cuocere per 30' a fuoco dolce.*
PULITE *le cozze spazzolandole e lavandole con cura, raccoglietele in una capiente padella, copritele e cuocetele per 5' circa per farle aprire. Lasciatele intiepidire, poi sgusciatele ricavando 200 g di molluschi puliti.*
RIEMPITE *ogni cozza con un pezzetto di filetto di acciuga, un cappero e un'oliva.*
SCALDATE *in un'ampia e profonda padella abbondante olio di arachide.*
SBATTETE *un uovo, infarinate le cozze, immergetele nell'uovo sbattuto e per finire passatele nel pangrattato.*
FRIGGETE *le cozze farcite per 1' e servitele con il sugo di pomodoro. In alternativa, disponetele su una teglia coperta di carta da forno e infornatele a 200 °C per 8-10'.*

VINO *bianco secco, sapido, dal profumo floreale.*
- **Bagnoli Bianco**
- **Circeo Trebbiano**
- **Gioia del Colle Bianco**

4 Astice al forno con burro e scalogno

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 astici freschissimi da 700 g cad.
100 g burro
20 g prezzemolo riccio
2 piccoli scalogn
2 spicchi di aglio
sale – pepe

TRITATE *gli scalogni e 1-2 spicchi di aglio. Lavate e tritate grossolanamente il prezzemolo.*
TAGLIATE *a metà gli astici e accomodateli in una teglia.*
AGGIUNGETE *all'interno del carapace il burro a tocchetti, lo scalogno, l'aglio e tre quarti del prezzemolo. Salate e pepate.*
INFORNATE *gli astici a 200 °C nel forno con funzione ventilata per circa 10'.*
SFORNATELI, *cospargeteli con il prezzemolo rimasto e serviteli subito.*

VINO *bianco secco, sapido, dal profumo floreale.*
- **Trentino Gewürztraminer**
- **Candia dei Colli Apuani Vermentino**
- **Salaparuta Inzolia**

4

LA COPERTINA

La polpa dell'astice è considerata di grande pregio: più soda e saporita di quella dell'aragosta, è adatta a essere accompagnata da sapori decisi come scalogno e aglio.
COME RICONOSCERLO
L'astice, a differenza dell'aragosta, ha grandi pinze (chele) in fondo alla prima coppia di arti.
IL BOCCONE MIGLIORE
Non trascurate la polpa delle chele: per estrarla, spaccate il guscio con le apposite pinze o con un pestacarne.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***24 aprile***

Verdure

Zucchine, peperoni, cipolle, pomodori e melanzane farciti o trasformati in una fine bavarese e sempre esaltati dalle **ERBE AROMATICHE**. Sei ricette buonissime e belle da portare in tavola

RICETTE TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Rosette con pane alla menta e limone

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g zucchine
100 g pangrattato
maionese – grana grattugiato – menta limone – olio extravergine di oliva mediamente fruttato – sale

TRITATE *un ciuffo di menta.*
RACCOGLIETE *il pangrattato in una ciotola con la scorza grattugiata di mezzo limone, un cucchiaino da caffè di menta tritata, un pizzico di sale e 60 g di olio.*
MESCOLATE *100 g di maionese con 40 g di grana e 10 g di acqua calda.*
TAGLIATE *le zucchine in nastri usando, se possibile, la mandolina.*
LESSATE *i nastri per 1' in acqua bollente, scolateli, immergeteli nell'acqua fredda, scolateli ancora e asciugateli.*
ACCOPPIATE *due nastri sovrapponendoli leggermente su uno dei due lati corti ottenendo un nastro lungo il doppio; farcitelo con il pangrattato alla menta e limone.*
ARROTOLATE *il nastro lungo formando una rosetta; ripetete queste operazioni con il resto delle zucchine.*
ACCOMODATE *le rosette su una placca foderata di carta da forno, spolverizzatele con poco grana, conditele con un filo di olio e infornatele nel forno ventilato a 180 °C per 5-8'.*
SFORNATE *le rosette e servitele subito accompagnandole con la maionese al grana.*

OLIO *dal sapore vegetale caratterizzato da note di carciofo e di erbe di campo, con amaro e piccante ben dosati.*
- **Olio umbro da olive Dolce Agogia**

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Cortese di Gavi**
- **Lessini Durello**
- **Falerno del Massico Bianco**

LO STILE IN TAVOLA
Piatti verde e bianco Bitossi Home.

SCUOLA DI CUCINA

NASTRI DI ZUCCHINA

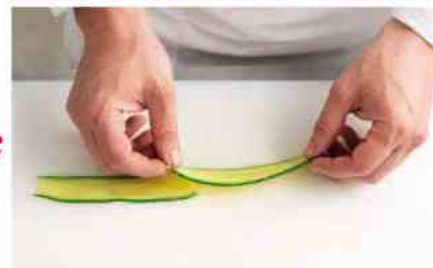
Per preparare nastri o fettine molto sottili di verdure (zucchine, carote, patate...) l'ideale è usare uno strumento chiamato comunemente "mandolina". Si tratta di un'affettatrice manuale efficace, e molto affilata, che richiede una buona manualità. Permette di ottenere fettine di spessori diversi, grazie alla possibilità di regolare l'altezza della lama.

a **Fate scivolare la zucchina nel senso della lunghezza sulla mandolina ottenendo i nastri.**

b **Sbollentate i nastri in acqua non salata per 1-2' a seconda dello spessore: questo li renderà elastici e malleabili e consentirà di arrotolarli con facilità. Scolateli, raffreddateli immergendoli in acqua fredda, scolateli e asciugateli con carta da cucina.**

c **Per ottenere una lunghezza adatta per preparare delle rosette, sormontate parzialmente due nastri.**

d **Distribuite la farcitura preferita su tutta la lunghezza e con delicatezza arrotolate.**

a
b
c
d

2 Ratatouille con frutta secca

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
- **400 g** melanzana
- **400 g** pomodori allungati
- **350 g** zucchine
- **200 g** cipolla
- **200 g** peperoni verde, rosso e giallo
- **80 g** foglie di basilico
- **50 g** anacardi tostati
- **50 g** mandorle tostate
- **50 g** nocciole tostate
- mollica – aglio – timo
- olio extravergine di oliva – sale

RIDUCETE *la melanzana, i peperoni, i pomodori, le zucchine e la cipolla in tocchi di medie dimensioni, abbastanza regolari.*
SALTATE *vivacemente la cipolla in una capiente casseruola con 2 cucchiai di olio per 3-4', poi unite i peperoni e dopo 4' i pomodori; cuocete per altri 3-5' e spegnete.*
ROSOLATE *in un'altra padella le melanzane in 2 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio con la buccia, leggermente schiacciato, e qualche fogliolina di timo per 3-5', poi toglietele e nella stessa padella rosolate le zucchine per lo stesso tempo.*
FRULLATE *le foglie di basilico con 30 g di mollica sminuzzata, 80 g di olio, 6 cubetti di ghiaccio, 30 g di acqua e un pizzico di sale.*
TRITATE *grossolanamente le mandorle, le nocciole e gli anacardi e mescolateli con tutte le verdure; salate, se serve.*
SERVITE *completando con la salsa al basilico e, a piacere, con fette di pane tostato.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Friuli-Grave Riesling**
- **Albana di Romagna secco**
- **Galluccio Bianco**

3 Frittelle di melanzane con maionese rossa

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 25-30 FRITTELLE

900 g melanzane
300 g 1 piccolo peperone rosso
250 g farina
3 uova – **2** tuorli
aceto di vino bianco – limone
dragoncello – bicarbonato
olio di arachide
sale

INFORNATE *le melanzane e il peperone a 230 °C nel forno ventilato, togliete il peperone dopo 30-35' e proseguite la cottura della melanzana per altri 15-20'.*
PRIVATE *il peperone della pelle e dei semi, poi frullatelo in crema.*
PORTATE *a ebollizione 10 g di aceto.*
RACCOGLIETE *in una ciotola 2 tuorli, unite l'aceto e iniziate a sbatterli con la frusta unendo a filo 350 g di olio di arachide. Completate con qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale. Unite la crema di peperoni ottenendo così una maionese "rossa" al peperone.*
PRIVATE *le melanzane della buccia e frullatele in crema. Unite quindi 250 g di farina, 3 uova, un pizzico di bicarbonato e uno di sale e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso.*
FRIGGETE *questo composto in abbondante olio di arachide a 180 °C, fino a completa doratura, versandolo a cucchiaiate. Scolate le frittelle su carta da cucina, spolverizzatele di sale, se serve, e servitele con la maionese "rossa" al peperone completata con un trito fine di dragoncello.*

VINO *bianco frizzante, sapore secco e fresco.*
- **Prosecco frizzante**
- **Colli di Parma Malvasia frizzante**
- **San Severo Bianco frizzante**

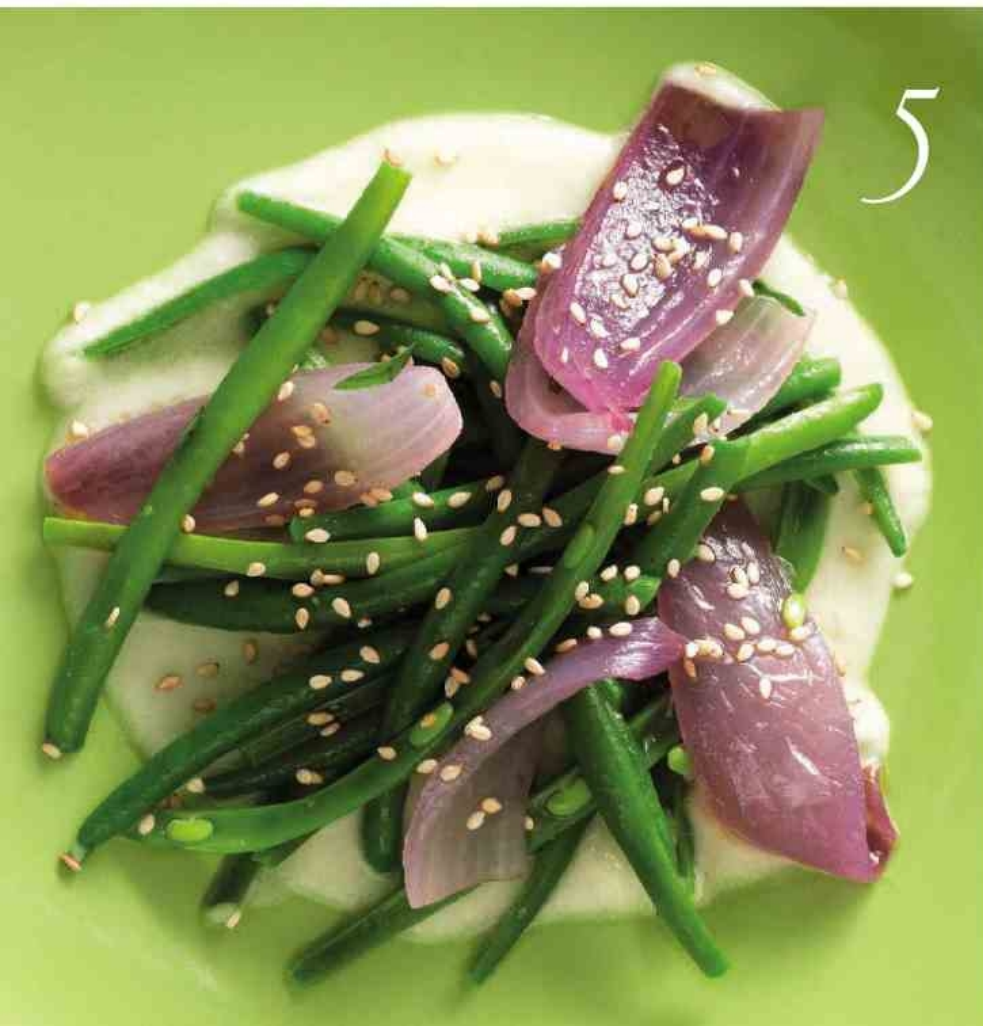
RICETTA DAVIDE NEGRI
TESTO ANGELA ODONE

4 Bavarese di pomodoro e verdure

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20' più 8 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g pomodori
200 g carote
150 g porro
100 g panna fresca
100 g peperone giallo
5 g gelatina alimentare in fogli
2 zucchine medie
aglio
peperoncino
olio extravergine di oliva
sale – pepe

RIDUCETE *le carote, la parte verde delle zucchine, il peperone e il porro in fettine sottili (preferibilmente usando la mandolina); tagliatele poi in "spaghetti".*
LESSATE *le carote e il peperone per 2-3'. Scolateli e raffreddateli sotto l'acqua fredda.*
SBOLLENTATE *anche le zucchine e il porro; scolateli dopo 1', raffreddateli e asciugateli.*
AMMOLLATE *la gelatina in acqua fredda.*
TAGLIATE *i pomodori in 4 spicchi, frullateli e passateli al colino fine.*
RISCALDATE *2 cucchiai di passata in una piccola casseruola, togliete dal fuoco e scioglietevi la gelatina strizzata. Fate raffreddare e poi unite al resto della passata.*
MONTATE *la passata di pomodoro frullando con il frullatore a immersione e unendo a filo 35 g di olio. Salate e pepate alla fine.*
MONTATE *parzialmente la panna e unitela al frullato di pomodoro mescolando con delicatezza. Mettete in frigorifero per 8 ore.*
SCALDATE *a 80 °C 50 g di olio con uno spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato. Spegnete e lasciate in infusione fino a quando non si sarà raffreddato.*
AFFETTATE *sottilmente il peperoncino fresco dosando la quantità secondo il vostro gusto.*
CONDITE *gli spaghetti di verdura con l'olio all'aglio, le rondelle di peperoncino e poco sale; distribuiteli nei piatti, completate con una pallina di bavarese di pomodoro e servite.*

VINO *bianco giovane, secco, fragrante.*
- **Montello e Colli Asolani Manzoni Bianco**
- **Pietraviva Chardonnay**
- **Ischia Forastera**

5 Cipolle di Tropea su crema di daikon

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 45'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,2 kg daikon
750 g 4 cipolle di Tropea
300 g fagiolini mondati
100 g aceto di mele
80 g miele di acacia
concentrato di pomodoro
brodo vegetale
aglio
amido di mais
dragoncello
sesamo bianco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

INFORNATE *le cipolle senza sbucciarle a 180 °C per circa 1 ora. Sfornatele, sbucciatele, separate le guaine e dividetele in 2-3 parti, quindi conditele con olio, sale e foglie di dragoncello spezzettate.*
PELATE *il daikon e riducetelo in tocchi di medie dimensioni. Rosolatelo in una casseruola con uno spicchio di aglio e un cucchiaio di olio sulla fiamma vivace per un paio di minuti, poi unite 2 litri di brodo vegetale e cuocete dolcemente per 1 ora e 30'. Eliminate lo spicchio di aglio e frullate tutto con 50 g di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, ottenendo una crema.*
LESSATE *i fagiolini in acqua non salata per 5-6'. Scolateli, asciugateli e apriteli a metà nel senso della lunghezza.*
RACCOGLIETE *in una casseruola l'aceto di mele con il miele, 30 g di olio e 30 g di concentrato di pomodoro. Portate sul fuoco, unite mezzo cucchiaino da caffè di amido di mais e mescolate finché la salsa non inizierà ad addensarsi: ci vorranno 2-3'.*
DISTRIBUITE *nei piatti uno strato di crema di daikon, i fagiolini, le cipolle e qualche goccia di salsa. Completate con sesamo e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il daikon è una radice della famiglia dei ravanelli, simile a una carota biancastra. Piccante e fresco, si usa nella cucina giapponese, crudo o cotto.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Oltrepò Pavese Riesling**
- **Montefalco Bianco**
- **Colline Joniche Tarantine Verdeca**

6 Zucchine ripiene

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,5 kg 6 zucchine tonde
700 g melanzane
500 g pomodori pendolini
30 g capperi dissalati tritati
maggiorana – timo
finocchietto – peperoncino fresco
grana grattugiato
olio extravergine di oliva – sale

PREPARATE *un trito fine con timo, finocchietto e maggiorana.*
INCIDETE *il fondo dei pomodori, immergeteli per meno di 1' in acqua bollente, scolateli, pelateli e divideteli a metà. Poi accomodateli su una placchetta, salateli, conditeli con il trito fine, un filo di olio e infornateli nel forno ventilato a 120 °C per 45'. Sfornateli e riduceteli in dadini.*
FORATE *le melanzane e infornatele nel forno ventilato su una placca foderata di carta da forno a 180 °C per circa 45'. Sfornatele, pelatele e tagliate la polpa in dadini.*
LIVELLATE *il fondo delle zucchine; eliminate le calotte. Scavatele e sbollentatele in acqua bollente per 1-2'. Scolatele, raffreddatele in acqua fredda e asciugatele.*
CONDITE *i dadini di pomodoro e di melanzana con i capperi tritati, 50 g di grana, un trito di maggiorana e di peperoncino fresco, un filo di olio e aggiustate di sale, se serve.*
FARCITE *le zucchine con questo ripieno, spolverizzatele di grana e infornatele nel forno ventilato a 180 °C per 10-12'.*
SFORNATE *le zucchine e servitele subito.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Valcalepio Bianco**
- **Colli Bolognesi Sauvignon**
- **Gravina secco**

➡ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il* ***16 aprile***

Carni e uova

Per la domenica in famiglia un **IMPORTANTE ROAST-BEEF** in salsa creola. Pranzo rustico con galletto alla diavola o ricercato con agnello in veste croccante

RICETTE DAVIDE BROVELLI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Galletto alla paprica affumicata

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 galletti
paprica dolce affumicata
aglio – salvia
rosmarino – burro
olio extravergine di oliva
sale – pepe o peperoncino

STRINATE *i galletti, passandoli sulla fiamma per eliminare, bruciacchiandoli, eventuali residui di penne e piume.*
SPUNTATE *le alette; pulite i galletti, tagliateli lungo lo sterno e schiacciateli, aprendoli. Conditeli con 2 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio schiacciato, foglie di salvia e rosmarino, abbondante paprica dolce affumicata, sale, pepe o peperoncino a piacere: massaggiateli con tutti gli odori per insaporirli bene.*
APPOGGIATE *i galletti in una padella larga, con una noce di burro, con il lato della pelle verso il fondo. Teneteli ben schiacciati, appoggiandovi sopra un coperchio o un vassoietto con un peso; cuocete i galletti per circa 20-25′, quindi girateli e, sempre con il peso sopra, proseguite nella cottura per altri 20-25′.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i cosiddetti "galletti" in vendita dai macellai e nei supermercati sono giovani polli di dimensioni e peso standard di circa 500 g; si acquistano già eviscerati. La paprica affumicata, tipica della cucina spagnola, si trova nei negozi di spezie ben forniti.*

VINO *rosso secco, vinoso, leggero di corpo.*
- **Valle d'Aosta Fumin**
- **Alto Adige Lagrein Dunkel**
- **Cerasuolo di Vittoria**

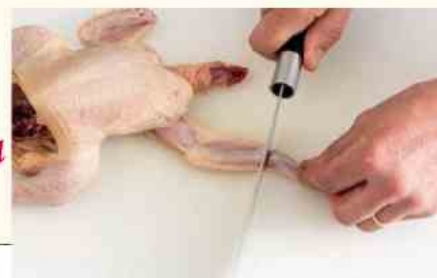
LO STILE IN TAVOLA
Piatti bianchi Bitossi Home, tovagliolo fiorirà un giardino®.

SCUOLA DI CUCINA

POLLO ALLA DIAVOLA

Si chiama così per un doppio riferimento al condimento piccante, che infiamma il palato, e al metodo di cottura, che usa tradizionalmente braci ardenti. Si cucina "alla diavola" il pollo intero, aperto a metà e ben schiacciato.

a **Strinate e spuntate la parte terminale delle ali del pollo; eliminate la testa.**
b **Incidetelo lungo lo sterno e apritelo a libro spaccandolo. Pulitelo da tutti i nervi e le parti grasse.**
c **Per spianarlo, schiacciatelo con forza, prima con le mani, poi con un batticarne.**
d **Salatelo e ungetelo, aggiungete aromi a scelta. Scaldate qualche cucchiaio di olio in una padella e accomodatevi il pollo con il lato della pelle rivolto verso il fondo. Copritelo con un vassoio o un coperchio e appoggiatevi sopra un peso, in modo che rimanga ben schiacciato nella padella. Voltatelo dopo circa 25-30′ e cuocetelo per altri 25-30′, sempre con un peso sopra.**

a
b
c
d

2 Roast-beef alla senape e salsa creola

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30' più 25 ore di riposo

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
2 kg roast-beef
350 g olio di arachide
100 g falde di peperoni gialli e rossi
100 g filetti di pomodoro
100 g cipolla
100 g aceto bianco
rosmarino – olio extravergine di oliva
sale grosso e fino – pepe – burro – senape

PULITE *il roast-beef, togliendo l'eccesso di grasso all'esterno, ma lasciando la venatura all'interno, che dà morbidezza alla carne. Legatelo con lo spago da cucina, per dargli una forma regolare, e guarnitelo con qualche rametto di rosmarino.*
ROSOLATE *il roast-beef in un tegame con un filo di olio, una noce di burro e un pizzico di sale grosso, facendolo colorire su tutti i lati.*
APPOGGIATELO *poi su una griglia collocata su una placca da forno; spalmatelo di senape e infornatelo a 220 °C per 15'.*
ABBASSATE *il forno a 170 °C e, intanto, avvolgete il roast-beef in fogli di alluminio. Infornatelo nuovamente sulla griglia e cuocetelo per altri 50'. Sfornatelo e fatelo riposare avvolto nell'alluminio per 1 ora.*
PREPARATE *la salsa creola: tagliate a dadini i peperoni, i pomodori e la cipolla. Raccogliete la dadolata in un barattolo di vetro, salate e pepate. Mescolate l'olio di arachide, 50 g di olio extravergine di oliva e 100 g di aceto e versate l'emulsione sulle verdure. Chiudete il vaso e lasciatelo riposare in frigorifero per 24 ore.*
SERVITE *il roast-beef affettato accompagnandolo con la salsa creola.*

VINO *rosso secco, vinoso, leggero di corpo.*
- **Collio Merlot**
- **Todi Sangiovese**
- **Mandrolisai Rosso**

3 Uova cremose nelle verdure

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
60 g provolone dolce
4 uova – **2** peperoni friggitelli

2 zucchine – **2** pomodori perini
grana grattugiato – pangrattato
prezzemolo – panna fresca
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBATTETE *le uova, aggiungete il provolone grattugiato a filetti, sale, pepe, 4 cucchiai di panna e un ciuffo di prezzemolo tritato.*
CUOCETELE *a bagnomaria mescolandole con una frusta finché non cominciano a rapprendersi. Ci vorranno 4-5'.*
SPUNTATE *le zucchine, tagliatele per il lungo e scavatele eliminando i semi. Fate lo stesso con i pomodori e i peperoni.*
RIEMPITE *tutte le verdure con le uova. Spolverizzate con un misto di grana grattugiato e pangrattato, irrorate con un filo di olio e infornate a 180 °C per 15' circa.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Merlara Pinot bianco**
- **Montecarlo Bianco**
- **Matera Bianco**

4 Filetto di agnello in guscio croccante

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g 2 filetti di agnello
200 g mozzarella di bufala
4 dischi di pasta brick
1 pomodoro perino
1 uovo – rosmarino – aglio – salvia
basilico – burro – olio extravergine di oliva
sale grosso e fino

ROSOLATE *i filetti di agnello in una padella a fuoco vivo, con un filo di olio, una noce di burro, sale grosso, rosmarino, salvia e uno spicchio di aglio schiacciato.*
AVVOLGETE *i filetti in fogli di alluminio e lasciateli riposare per almeno 30', poi tagliateli a fettine spesse 5 mm.*
TAGLIATE *a fette per il lungo il pomodoro; affettate anche la mozzarella e asciugate le fette tamponandole con carta da cucina.*
DIVIDETE *in quattro porzioni mozzarella, agnello e pomodoro. Stendete sul piano di lavoro 4 dischi di pasta brick e disponete al centro di ognuno la mozzarella, l'agnello, il pomodoro. Condite con un filo di olio, sale e basilico a striscioline. Spennellate la pasta brick con l'uovo sbattuto e chiudete i dischi a metà ottenendo delle mezzelune. Sigillate bene i bordi.*

INFORNATE *le mezzelune ottenute a 170 °C per circa 10' e servite subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la pasta brick è una preparazione tipica della cucina africana e mediorientale: è una sfoglia sottilissima, ottenuta da una pastella di acqua e semola (sola o miscelata con farina), cotta spennellandola su piastre roventi. Si trova confezionata nei supermercati o nei negozi di specialità etniche.*

VINO *rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento.*
- **Trentino Teroldego Rotaliano**
- **Rosso Conero**
- **Costa d'Amalfi Rosso**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***18 aprile***

Dolci

Una torta molto scenografica per conquistare gli ospiti e colorati ghiacciolini per **RALLEGRARE** l'ora della merenda. E altre ricette facilissime, con i sapori esotici di mango e cocco

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Crostata meringata con crema di fragole

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 20' più 45' di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

125 g farina
125 g burro
125 g zucchero semolato
100 g fragole pulite
75 g zucchero a velo
3 g gelatina alimentare in fogli
2 uova – **2** albumi – **1** tuorlo
limone – amido di mais – sale

IMPASTATE *la pasta frolla: intridete la farina con 75 g di burro; unite poi 50 g di zucchero semolato, un pizzico di sale e il tuorlo e lavorate l'impasto brevemente, finché non diventa omogeneo; fatelo riposare coperto in frigorifero per 30'.*
PREPARATE *la crema: ammollate la gelatina in acqua; frullate le fragole con 75 g di zucchero semolato, il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone. Mettete il frullato in una casseruola, aggiungete le 2 uova e amalgamate con una frusta. Cuocete a bagnomaria, mescolando con la frusta, per 2-3', fino a raggiungere 82 °C.*
SPEGNETE *e aggiungete la gelatina scolata e strizzata e 50 g di burro a pezzetti; mescolate per sciogliere bene sia la gelatina sia il burro, poi versate la crema in una ciotola e fatela raffreddare coperta.*
STENDETE *la pasta frolla e foderate il fondo e i bordi di una tortiera bassa (ø 20 cm). Infornate e cuocete a 170 °C per 15-17'. Sfornate e lasciate raffreddare.*
PREPARATE *la meringa: montate i 2 albumi e, appena si forma la schiuma, aggiungete lo zucchero a velo setacciato e 2,5 g di amido di mais. Continuate a montare finché il composto non diventa gonfio, sodo e lucido.*
RIEMPITE *la crostata con la crema; raccogliete la meringa in una tasca da pasticciere con bocchetta dentellata e coprite la crostata con ciuffetti di meringa. Infornatela sotto il grill per 4-5'. Servitela fredda.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori.*
- **Moscato Docg**
- **Colli Euganei Fior d'Arancio**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto bianco Bitossi Home, tovaglioli fiorirà un giardino®.

SCUOLA DI CUCINA

LA MERINGA

Per preparare la meringa è necessario montare gli albumi con pari peso di zucchero. Si possono montare a freddo, con l'aggiunta di zucchero a velo (alla francese), a caldo, montando gli albumi a bagnomaria (alla spagnola) oppure versando negli albumi zucchero cotto a 110 °C (all'italiana). I metodi a caldo garantiscono un risultato più stabile; montando a freddo, si può aggiungere un pizzico di amido di mais, per stabilizzare il composto.

a **Montate gli albumi e, quando cominciano a fare schiuma, aggiungete lo zucchero a velo e un pizzico di amido di mais.**
b **Montate con le fruste elettriche o con la planetaria fino a ottenere un composto lucido e sodo.**
c **Raccogliete la meringa in una tasca da pasticciere e disponetela a ciuffetti sui dolci, poi gratinatela brevemente al grill. Per ottenere invece piccole meringhe friabili, disponete i ciuffetti su una placca coperta con carta da forno e fateli asciugare in forno a 50-80 °C per 4-5 ore.**

a

b

c

2 Cake di carote e albicocche

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE
400 g carote pulite e pelate
300 g zucchero
300 g farina più un po'
250 g albicocche
200 g olio di arachide
3 uova – **1** bustina di lievito per dolci
burro – sale

TAGLIATE *le carote a fette e frullatele con l'olio, fino a ottenere una crema.*
AGGIUNGETE *le uova, 280 g di farina e il lievito, un pizzico di sale e lo zucchero e amalgamate.*
IMBURRATE *e infarinate uno stampo da plum cake da 2 litri e versatevi il composto.*
TAGLIATE *a pezzetti le albicocche; infarinateli con 20 g di farina e incorporateli all'impasto.*
INFORNATE *a 180 °C per 50'; controllate la cottura inserendo uno stecchino nel dolce: dovrà uscirne asciutto.*
SFORMATE *il dolce su una gratella e lasciatelo raffreddare.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di frutta esotica.*
- **Arcole Garganega Vendemmia Tardiva**
- **Menfi Vendemmia Tardiva**

3 Gelato al cocco e carpaccio di mango

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
400 g latte
200 g farina di cocco più un po'
200 g panna fresca
130 g zucchero
2 manghi da 650 g cad.
cioccolato fondente

PORTATE *a bollore il latte con la farina di cocco, poi filtratelo premendo bene sul setaccio, per recuperare più latte possibile.*
AGGIUNGETE *la panna e lo zucchero, mescolate bene, finché lo zucchero non si sarà completamente sciolto (se serve, scaldate nuovamente il latte). Fate raffreddare fino a temperatura ambiente, poi mettete nella*

gelatiera e avviate l'apparecchio.
SBUCCIATE *i manghi e tagliateli a fettine molto sottili.*
SERVITE *le fettine di mango con il gelato, decorando a piacere con cioccolato fuso e spolverizzando con farina di cocco.*

VINO *dolce con aromi di frutta matura e fiori.*
- **Recioto di Soave**
- **Malvasia delle Lipari dolce**

➡ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il* ***14 aprile***

4 Ghiacciolini di frutta mista

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti più 4 ore di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 5 PEZZI
100 g frutta pulita a scelta
40 g zucchero
erbe aromatiche a piacere

TAGLIATE *a tocchetti la frutta, metteteli in una casseruola e fateli bollire con pari peso di acqua, lo zucchero e le erbe per 2-3'.*
FRULLATE *tutto con un frullatore a immersione, poi versate il frullato negli stampi per ghiaccioli, sistemando i bastoncini nell'apposito alloggiamento.*
LASCIATELI *ghiacciare in freezer per almeno 4 ore.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se volete ghiaccioli di gusti e colori diversi, dovete cuocere e frullare separatamente diversi tipi di frutta (per 100 g di frutta, 100 g di acqua e 40 g di zucchero). Alcuni suggerimenti per la scelta delle erbe: rosmarino con il lampone, basilico con le fragole, timo con le more, menta con il melone. Con le dosi qui indicate, si ottengono 5 ghiaccioli "mini" usando un apposito stampo multiplo in silicone; con stampi per ghiaccioli tradizionali, più grandi, si preparano 2 pezzi.*

CUSCUS, *solare* PIATTO UNICO

Una manciata di pistacchi, qualche pugnetto di cuscus e una scelta di verdure saltate. Da preparare anche **IL GIORNO PRIMA**. E all'ultimo momento tocchetti di pollo dorati

RICETTA FABIO ZAGO
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

PRIMI

Cuscus ai pistacchi con verdure e pollo

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g cipollotti
200 g 8 zucchine novelle con il fiore
200 g peperone giallo
200 g petto di pollo
160 g cuscus medio precotto
pistacchi sgusciati e pelati
pangrattato
limone
prezzemolo – maggiorana
peperoncino
olio extravergine di oliva – sale

1-2 PORTATE *a bollore 200 g di acqua salata e versatela sul cuscus, con un cucchiaio di olio. Lasciatelo riposare per circa 5', coperto, poi sgranatelo su una teglia unta di olio e mettetelo da parte.*
3-4 SPUNTATE, *pulite e affettate i cipollotti. Staccate i fiori delle zucchine e mondateli, togliendo il pistillo interno; tagliate le zucchine in fettine sbieche.*
5 PULITE *il peperone e tagliatelo prima a strisce, poi a dadini molto piccoli.*
6 SALTATE *le verdure separatamente in una padella con 3 cucchiai di olio ogni volta: i cipollotti per 4-5', le zucchine per 2', i fiori per 1' e i peperoni per 3'.*
7-8 CONDITE *il cuscus con le verdure e il loro fondo di cottura; aggiungete un trito di prezzemolo e maggiorana e olio a piacere, secondo quanto ne assorbe il cuscus. Aggiustate di sale e completate con peperoncino, il succo di mezzo limone e un cucchiaio di pistacchi tritati grossolanamente. Lasciate riposare il cuscus per 1 ora, prima di servirlo.*
9-10 TAGLIATE *il petto di pollo a bocconcini. Tritate 2 cucchiaiate di pistacchi e miscelatele con altrettanto pangrattato. Impanate i bocconcini di pollo nel trito e cuoceteli in padella con 2 cucchiai di olio per circa 5'. Lasciateli intiepidire, poi serviteli con il cuscus a temperatura ambiente.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***17 aprile***

SCUOLA DI CUCINA

AL BICCHIERE

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante
Umbria Bianco Igt "Torre di Giano" 2013 Lungarotti
Per questo piatto, decisamente leggero e aromatico, un vino fresco e altrettanto delicato, dalle note di pera e mandorla e di gusto secco e sapido. Proviene da un'azienda che da oltre quarant'anni promuove la civiltà del vino insieme alla valorizzazione del patrimonio artistico e del paesaggio umbro. *8 euro.*

LO STILE IN TAVOLA

Piatto Laboratorio Pesaro, tovagliolo Society by Limonta; padella Berndes.

DUETTO *di* INVOLTINI

Un interessante binomio che si ispira alle "braciolette di carne" e agli ingredienti della pasta alla Norma della **TRADIZIONE SICILIANA**

RICETTA FABIO ZAGO
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

CARNI E UOVA

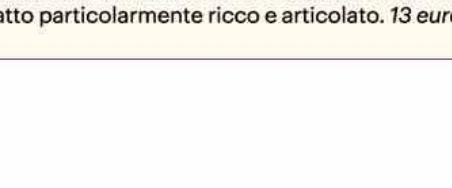
Involtini di melanzane e di carpaccio

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 1 melanzana violetta
350 g 12 fette di carpaccio di manzo
150 g mozzarella
50 g pinoli
50 g pecorino
2 pomodori perini
timo – basilico – aglio
grana grattugiato – pangrattato
olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 TOSTATE *i pinoli in padella per 2-3′, poi tritateli grossolanamente con un coltello.*
2 STENDETE *le fettine di carpaccio sul piano di lavoro e cospargetele con i pinoli. Aggiungete qualche fogliolina di timo, il pecorino grattugiato, una macinata di pepe e, se volete, un pezzetto di aglio tritato.*
3 CHIUDETE *le fettine a involtino, rimboccando bene i lati, in modo che in cottura non fuoriesca il ripieno.*
4-5 PASSATE *gli involtini nel pangrattato, subito prima di cuocerli, poi rosolateli in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia. Cuoceteli solo per 2′, dentro devono rimanere praticamente crudi. Salateli solo a fine cottura.*
6-7 PULITE *la melanzana, livellatela alla base in modo da poterla appoggiare stabilmente sul tagliere o sull'affettatrice. Tagliatela a fette molto sottili; scegliete le 12 fette più grandi e scottatele in una padella antiaderente unta di olio per 1′ per lato.*
8-9 TAGLIATE *a dadini i pomodori, togliete sommariamente i semi; tagliate a bastoncini la mozzarella. Stendete le fette di melanzana sul piano di lavoro, farcitele con il pomodoro e profumate con foglie di basilico spezzettate. Condite con sale, pepe e grana grattugiato, poi aggiungete un bastoncino di mozzarella e chiudete le fette a involtino.*
10 APPOGGIATE *gli involtini su una placca foderata con carta da forno, condite con un filo di olio e cuocete in forno a 200 °C per 2-3′. Sfornateli prima che la mozzarella si fonda del tutto fuoriuscendo dall'involtino. Servite 3 involtini di carne e 3 di melanzana a commensale, completando con dadini di pomodoro, basilico e timo a piacere.*

SCUOLA DI CUCINA

AL BICCHIERE

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale
"Etnabianco" 2013 Cottanera
Sicilia anche nel bere: un bianco che profuma di glicine e rosmarino nato sulle pendici del vulcano, che gli regalano corpo e profondità. Fresco e persistente, sostiene a dovere questo secondo piatto particolarmente ricco e articolato. *13 euro.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **17 aprile***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto ovale Richard Ginori 1735; padelle Moneta.

Torta LATTEMENTA *e* CIOCCOLATO

Fresco abbinamento di gusti un po' rétro per un dolce che ricorda i gelati e gli strumenti di una volta: con il semifreddo che si prepara **SENZA GELATIERA**, usando un unico stampo

RICETTA FABIO ZAGO **ABBINAMENTO VINO/RICETTA** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

DOLCI

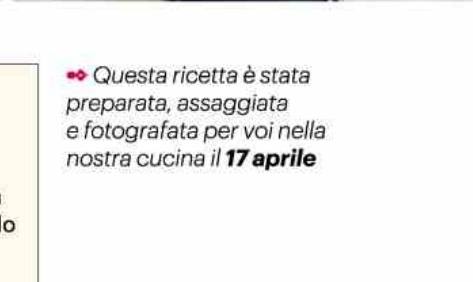
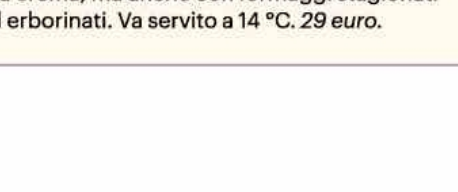
Semifreddo al lattementa con biscotto al cacao

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30' più 4 ore e 30' di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

300 g latte
160 g zucchero più un po'
100 g panna fresca
20 g cacao amaro
10 g amido di mais
2 uova – **1** albume
burro – farina – menta fresca
sciroppo di menta – sale – cioccolato

1 MONTATE *a lungo 2 uova con 60 g di zucchero e un pizzico di sale, finché non otterrete un composto spumoso, che cola dalle fruste elettriche "scrivendo" sulla superficie della crema.*
2-3 SETACCIATE *40 g di farina insieme con il cacao, sopra un foglio di carta da forno. Versateli nelle uova montate e incorporateli delicatamente con una spatola. Aggiungete un cucchiaio di burro fuso.*
4 IMBURRATE *e infarinate una tortiera a cerniera (ø 18 cm) e versatevi il composto. Battete la tortiera sul tavolo per livellare l'impasto e infornate a 190 °C per 20' circa.*
5 VERSATE *il latte in una casseruola con l'amido di mais, 50 g di zucchero e cuocete per 2' dal bollore. Spegnete, aggiungete una decina di foglie di menta spezzettate con le mani e lasciate in infusione per 2-3'.*
6 FILTRATE *il latte, aggiungete 3 cucchiai di sciroppo di menta e fate raffreddare in frigorifero.*
7 FONDETE *in una pentolina 50 g di zucchero con un cucchiaino di acqua. Montate l'albume con mezzo cucchiaino di zucchero e, quando comincia a essere spumoso, aggiungete a filo lo zucchero fuso, continuando a montare con le fruste, fino a ottenere una meringa morbida e lucida.*
8 VERSATE *la meringa nel latte alla menta.*
9 MONTATE *la panna e incorporate anch'essa al composto di latte e menta. Lasciatelo quindi consolidare in freezer per 30'. Sformate intanto il dolce e lasciatelo raffreddare; sciacquate lo stampo e riadagiatevi il dolce, che farà da base.*
10 VERSATE *il composto sopra la base al cacao, livellandolo, e mettete in freezer per almeno 4 ore. Infine sformate la torta, cospargetela con cioccolato grattugiato e servitela subito.*

SCUOLA DI CUCINA

AL BICCHIERE

Vino passito con aromi di frutta matura
Irpinia Fiano passito Doc "Privilegio" 2012
Feudi di San Gregorio
Color oro limpido, con un ricco bouquet di frutta candita e miele, è un vino vellutato, reso profondo da note sapide e minerali. Con dolci e pasticcini alla crema, ma anche con formaggi stagionati ed erborinati. Va servito a 14 °C. *29 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***17 aprile***

JOLLY SPEZZAFAME

Verdure dissetanti e ricche di minerali per **PICCOLI APPETITI** di metà giornata o per un menu dall'antipasto al dolce

A CURA DI ANGELA ODONE
RICETTE EMANUELE FRIGERIO
STYLING BEATRICE PRADA
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

236 KILOCALORIE *a porzione*

saporito

224 KILOCALORIE *a porzione*

delicatamente agro

Tartara di cetrioli, menta e yogurt

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g 2 cetrioli
400 g yogurt greco
4 gambi di sedano
1 lime – menta
olio extravergine di oliva – sale – pepe

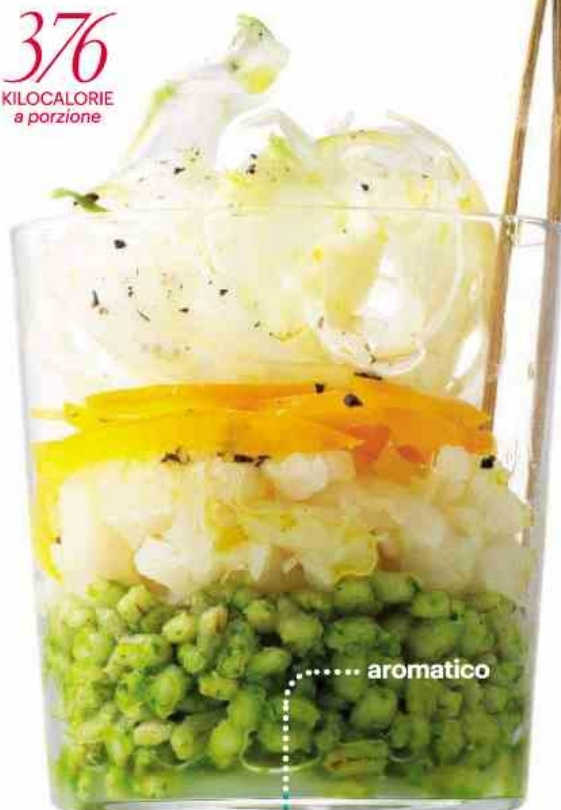
PELATE *i gambi del sedano con il pelapatate così da ottenere dei lunghi nastri. Immergeteli in acqua e ghiaccio per 10'.*
PELATE *i cetrioli, privateli dei semi usando uno scavino e riduceteli in dadini. Conditeli con 40 g di olio, sale e pepe.*
RACCOGLIETE *in una ciotola lo yogurt, 2 cucchiai di succo di lime, 4-5 foglie di menta tritate finemente, olio, sale e pepe.*
DISTRIBUITE *nei bicchieri i dadini di cetriolo, la crema di yogurt e completate con i riccioli di sedano. Decorate a piacere con fettine di lime.*

LO STILE IN TAVOLA
Bicchieri LSA International, stecchi e pinze di legno CHS Group.

Pomodori, tonno e melanzane

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g melanzana
280 g polpa di tonno fresco a cubetti
4 pomodori camoni – aglio
basilico – salvia – timo – erba cipollina
olio extravergine di oliva – sale – pepe

DIVIDETE *a metà la melanzana, incidete la polpa, ungete le due metà, disponetele su una placca e infornatele a 200 °C per 30′. Scavate poi la polpa, tritatela finemente e conditela con sale, pepe e olio.*
PRIVATE *i pomodori dei semi e riduceteli in dadini. Conditeli con 40 g di olio e sale.*
PREPARATE *un trito di salvia, basilico, timo ed erba cipollina. Scaldate una padella velata di olio con uno spicchio di aglio, eliminatelo, rosolatevi i cubetti di tonno per 2-3′, poi passateli nel trito.*
MESCOLATE *il tonno con i pomodori.*
DISTRIBUITE *il battuto di melanzane nei bicchieri e completate con i pomodori e il tonno. Decorate a piacere con bucce di melanzana essiccate e basilico.*

Frullato di albicocche e barretta di nocciole

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g albicocche snocciolate
160 g zucchero semolato
40 g farina di nocciole
40 g farina 00 – **40 g** burro – **8** ciliegie

MESCOLATE *la farina di nocciole con la farina 00, il burro morbido e 40 g di zucchero: dovrete ottenere un composto sabbioso.*
FODERATE *di carta da forno una placchetta e stendetevi il composto sabbioso, mettete in frigo per 30′. Poi infornate a 180 °C per 20′. Sfornate, tagliate a barrette e fate raffreddare.*
FRULLATE *le albicocche ottenendo un composto liscio.*
PORTATE *sul fuoco 65 g di acqua e 120 g di zucchero e cuocete lo sciroppo fino a 105 °C; fate intiepidire e unite le albicocche frullate.*
DIVIDETE *le ciliegie a metà, privatele del nocciolo e infilzatele su 4 stecchi.*
ACCOMODATE *le barrette nei bicchieri, versatevi il frullato di albicocche e completate con gli stecchi di ciliegie. Decorate con un rametto di un'erba aromatica a piacere.*

Orzo con pesto di rucola e ricciola

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
280 g polpa di ricciola
125 g orzo perlato
25 g rucola mondata
12 g mandorle pelate
1 finocchio – **1** peperone a fettine – limone
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LESSATE *l'orzo per 20′. Frullate la rucola con 65 g di olio, le mandorle, sale e pepe.*
SCOLATE *l'orzo, conditelo con la scorza di mezzo limone grattugiata, la rucola frullata e 3 cucchiai di succo di limone. Distribuitelo in 4 bicchieri.*
AFFETTATE *finemente il finocchio e conditelo con olio, sale e pepe.*
TRITATE *finemente la polpa di ricciola, conditela con olio, sale e pepe e distribuitela nei bicchieri, unite il peperone, conditelo e completate con il finocchio.*

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **21 marzo**

Tipico cibo di strada, si servono a Mauritius con salse che le rendono ancora più appetitose. Si possono preparare con **TUTTI I TIPI DI LEGUMI**, senza mai dimenticare un pizzico di garam masala

A CURA DI LAURA FORTI
RICETTA VITTORIO CASTELLANI AKA CHEF KUMALÉ
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

L'INGREDIENTE

GARAM MASALA, "SPEZIE CALDE" GIUNTE DALL'INDIA

Originaria del Nord dell'India, il *garam masala* è una miscela di spezie (*masala*), che nella denominazione e tradizione hindi è ritenuta calda (*garam*) per effetto della somma dei principi attivi contenuti nelle spezie che la compongono. Nelle diverse regioni del subcontinente indiano si incontrano svariate formule che, a una base comune di cardamomo verde, pepe nero, cumino e cannella, possono aggiungere molte altre spezie. Anche la denominazione varia in base alla formula e all'area di produzione. A La Réunion viene venduto nei mercati come *massalé*, in Martinica come *colombo*, in Indonesia come *gulai*, in Sri Lanka come *kormab*, mentre per gli inglesi rappresenta uno dei tanti *curry* indiani. Il *garam masala* può essere impiegato per cucinare ogni genere di piatto a base di carne, riso e verdure, anche se la presenza predominante di cumino lo rende particolarmente adatto ai piatti a base di legumi, che rende più digeribili.

CHEF KUMALÉ
VITTORIO CASTELLANI

Giornalista e viaggiatore senza frontiere gastronomiche, si dedica da anni allo studio e alla divulgazione delle "cucine degli altri".

Gâteau piment

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti più 2 ore di ammollo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 24 PEZZI

280 g *chana dal* (piselli gialli spezzati)
125 g yogurt bianco
semi di cumino – cannella in stecca
chiodi di garofano – semi di cardamomo
pepe nero in grani
scalogno – peperoncino piccante
prezzemolo – coriandolo fresco – lime
zucchero – olio di arachide – sale

1 PREPARATE *il garam masala: tostate in una padellina 5 g di semi di cumino, 2,5 g di cannella, 2,5 g di cardamomo, 0,5 g di chiodi di garofano e 0,5 g di pepe nero in grani (vi servirà una bilancia di precisione). Muovetele con un cucchiaino per pochi secondi, finché non avranno sprigionato il loro profumo.*

2 FRULLATE *le spezie in un frullatore finché non avrete ottenuto una polvere.*

3-4 AMMOLLATE *i chana dal in acqua per almeno 2 ore, poi scolateli e frullateli con 40 g di scalogno sbucciato, un pezzetto di peperoncino, un ciuffo di prezzemolo, un cucchiaino di garam masala e sale.*

5-6 MODELLATE *24 piccole polpettine con i legumi frullati schiacciandole leggermente e friggetele in olio di arachide a 180 °C, finché non saranno ben dorate. Preparate intanto la salsa per accompagnarle: mescolate lo yogurt con il succo di mezzo lime, un cucchiaino di zucchero, un pezzetto di peperoncino, un pezzettino di scalogno grattugiato, coriandolo fresco sminuzzato, un pizzico di garam masala e un pizzico di sale. Servite le crocchette calde con la salsina.*

➡ *Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il* ***3 febbraio***

LO STILE IN TAVOLA

Piatto CHS Group, tovagliolo azzurro Society by Limonta; frullatore con frullaspezie Kenwood.

L'INDICE *dello* CHEF

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace, valutare **l'impegno e il tempo** di preparazione: così la scelta tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata

ANTIPASTI

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Cracker e salsa ai peperoni	★★	1 ora	●			√	24
Friselle, verdure estive e acciughe	★	50′					80
Gâteau piment	★	35′		2 h	√	√	113
Insalata di avocado e sgombro	★	15′			√		72
Involtini di tonno affumicato con provolone	★	15′	●		√		65
Mazzetti di seppia e pancetta	★	20′		30′			78
Melone allo zenzero con frutti di mare	★	45′			√		77
Orzo con pesto di rucola e ricciola	★	30′					111
Panino arabo con pesce spada e tonno	★	20′					41
Polpettine con tonno al naturale	★	40′	●				65
Pomodori, tonno e melanzane	★	35′			√		111
Salsa con tonno sott'olio e capperi	★	15′	●				65
Sorbetto di anguria e pompelmo con ricciola	★	30′		1 h			80
Spiedini di pollo e salsa di arachidi	★★	35′					81
Spugna di melone e polvere di prosciutto	★★	1 ora					30
Tartara di cetrioli, menta e yogurt	★	25′			√	√	110
Tomatokeftedes, crocchette di pomodoro	★★	30′		30′		√	69
Tortino di cuscus verde con alici	★★	30′		8 h			40
Tortino di riso Venere e triglie croccanti	★★	1 ora e 15′					21
Vitello tonnato	★	1 ora e 40′	●				79

PRIMI piatti & Piatti unici

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Cavatelli con polpettine di pollo	★★	1 ora e 15′					83
Chicche, mozzarella e peperoni	★	25′					70
Crema di peperone rosso e mozzarelle farcite	★★★	1 ora e 20′				√	44
Cuscus ai pistacchi con verdure e pollo	★	50′		1 h			105
"Gattò" di patate, rucola e peperoni verdi con pomodori	★★	2 ore				√	47
Gazpacho "alla griglia"	★	50′	●		√	√	37
Gazpacho all'italiana	★	45′			√	√	37
Gazpacho classico	★	25′	●	2 h		√	34
Gazpacho con riso Basmati al salto	★	30′				√	35
Gazpacho di zucchine	★	45′				√	36
Lasagne al pesto e ricotta	★	20′		20′		√	74
Mezzi paccheri al tonno e limone	★	25′					72
Mini canederli in crema aromatica	★	1 ora					39
Paccheri con vongole e seppie	★★	50′					85
Purè di fave con uovo e salsiccia	★	1 ora					67
Ravioli capresi	★★	1 ora e 15′				√	54
Ravioli di ricotta e rana pescatrice	★★	1 ora		30′			84
Risotto ai profumi del Sud	★	35′			√	√	84
Spaghetti con ventresca	★	30′					61

SECONDI di pesce

SECONDI di carne, uova e formaggio

VERDURE

DOLCI & Bevande

MARIANNA VITALE del ristorante Sud di Quarto (NA), che ha dato vita a un pranzo alla Chef's Table di Electrolux. Sotto, Anna Prandoni, Direttore esecutivo La Cucina Italiana; Monica Ferreri, Direttore marketing e comunicazione laRinascente; Paola Castelli, Vice President Special Interest Media Condé Nast; Andrea Sarri, Presidente JRE e Fiammetta Fadda, Contributing Editor La Cucina Italiana.

SFIDANTI *ai* FORNELLI

Le donne dei JRE e lo chef de La Cucina Italiana a *confronto* sul **palco di Taste**, grazie a Electrolux

A CURA DI MICHELA BERNARDI

La Cucina Italiana con lo chef Davide Negri ha lanciato il guanto di sfida e ***le rappresentanti dei Jeunes Restaurateurs d'Europe*** l'hanno raccolto: durante la manifestazione milanese Taste si è combattuta una singolar tenzone a colpi di forchetta, che ha messo a confronto i piatti della tradizione e la loro versione creativa. **Originarie di diverse regioni italiane**, le cuoche hanno interpretato una ricetta della loro terra trasformandola in un'idea nuova.
Lo chef Negri, al contrario, ha ricreato il piatto della tradizione, in pieno stile La Cucina Italiana. Gli stessi ingredienti hanno dato vita a due creazioni completamente diverse, nelle quali l'abilità dei due contendenti e la tecnologia hanno sempre contribuito di pari passo a raggiungere il risultato finale. Non c'è vincitore, se non la cucina nella sua totalità: ogni piatto era speciale, sia nella sua versione classica sia in quella innovativa. Se volete riproporre la sfida anche a casa, potete scoprire le ricette sul nostro sito *www.lacucinaitaliana.it*

DAVIDE **NEGRI** & ISIDE **DE CESARE**

MARIANNA **VITALE**

AURORA **MAZZUCCHELLI**

CARLA **ARADELLI**

NADIA **MOSCARDI**

Fotografie di MDACom

I nostri PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi.
Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: **www.lacucinaitaliana.it**

ASA Selection
www.asa-selection.com

Berndes
distr. Alluflon
www.berndesitalia.com

Bitossi Home
www.bitossihome.it

Bormioli Rocco
www.bormiolirocco.com

Ceramiche Nicola Fasano
www.fasanocnf.it

CHS Group
www.chsgroup.it

fiorirà un giardino®
www.fioriraungiardino.com

Jannelli & Volpi
www.jannellievolpi.it

Kenwood
www.kenwoodworld.com

Laboratorio Pesaro
www.lpdesignfactory.it

Lineasette
www.lineasette.com

LSA International
distr. Maino
www.lsa-international.com

Marino Paint & Wallpapers
www.marinodecorazioni.it

Moneta
distr. Alluflon
www.moneta.it

MV% Ceramics Design
www.mv-ceramicsdesign.it

Novità Import
www.novitahome.com

Ramponi Milano
www.ramponisrl.it

Richard Ginori 1735
www.richardginori1735.com

Society by Limonta
www.societylimonta.com

Tagina Ceramiche d'Arte
www.tagina.it

Tescoma
www.tescomaonline.com

Unomi Laboratorio
di Ceramica
cristina.boselli@gmail.com

Villa D'Este Home Tivoli
www.villadestehometivoli.it

Virginia Casa
www.virginiacasa.it

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.199.133.199***, oppure inviare un **fax al n.199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39.02.45467962 - fax +39.02.45467231. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	12	€ 87,00	€ 147,00
GQ	12	€ 62,00	€ 98,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	12	€ 63,00	€ 80,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 49,00	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 32,00	€ 49,00
VOGUE GIOIELLO	4	€ 34,00	€ 57,00
VANITY FAIR	52	€ 165,00	€ 235,00
WIRED	12	€ 68,00	€ 78,00
MYSELF	12	€ 55,00	€ 78,00

LA CUCINA ITALIANA

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
Piazza Castello 27 - 20121 MILANO

Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI
Editorial Director FRANCA SOZZANI
Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI
Executive Vice President Chief Operating Officer DOMENICO NOCCO
Deputy Managing Director FEDELE USAI

Senior Vice President Advertising & Branded Solutions ROMANO RUOSI
Senior Vice President Digital MARCO FORMENTO
Communications Director LAURA PIVA
Production Director BRUNO MORONA
Consumer Marketing Director ALBERTO CAVARA
Human Resources Director CRISTINA LIPPI
Direttore Amministrativo ORNELLA PAINI
Financial Controller LUCA ROLDI

In the USA: The Condé Nast Publications Inc.
Chairman: S.I. NEWHOUSE, Jr.
CEO: CHARLES H. TOWNSEND
President: ROBERT A. SAUERBERG, Jr.
Editorial Director: THOMAS J. WALLACE
Artistic Director: ANNA WINTOUR

In other countries: Condé Nast International Ltd.
Chairman and Chief Executive: JONATHAN NEWHOUSE
President: NICHOLAS COLERIDGE
Vice Presidents: GIAMPAOLO GRANDI, JAMES WOOLHOUSE AND MORITZ VON LAFFERT
President, Asia-Pacific: JAMES WOOLHOUSE
President, New Markets: CAROL CORNUAU
Director of Licenses, New Markets: NATASCHA VON LAFFERT
President and Editorial Director, Brand Development: KARINA DOBROTVORSKAYA
Vice President & Senior Editor, Brand Development: ANNA HARVEY
Director of Planning: JASON MILES
Director of Talent: THOMAS BUCAILLE
Director of Acquisitions and Investments: MORITZ VON LAFFERT

Global: Condé Nast E-commerce Division
President: FRANCK ZAYAN

The Condé Nast Group of Magazines includes:

US
VOGUE, ARCHITECTURAL DIGEST, GLAMOUR, BRIDES, SELF, GQ, VANITY FAIR, BON APPÉTIT, CN TRAVELER, ALLURE, WIRED, LUCKY, TEEN VOGUE, THE NEW YORKER, W, DETAILS, GOLF DIGEST, GOLF WORLD

UK
VOGUE, HOUSE & GARDEN, BRIDES & SETTING UP HOME, TATLER, THE WORLD OF INTERIORS, GQ, VANITY FAIR, CN TRAVELLER, GLAMOUR, CONDÉ NAST JOHANSENS, GQ STYLE, LOVE, WIRED

France
VOGUE, VOGUE HOMMES INTERNATIONAL, AD, GLAMOUR, VOGUE COLLECTIONS, GQ, AD COLLECTOR, VANITY FAIR, VOGUE TRAVEL IN FRANCE, GQ LE MANUEL DU STYLE

Italy
VOGUE, L'UOMO VOGUE, VOGUE BAMBINI, GLAMOUR, VOGUE GIOIELLO, VOGUE SPOSA, AD, CN TRAVELLER, GQ, VANITY FAIR, GQ STYLE, WIRED, VOGUE ACCESSORY, MYSELF, LA CUCINA ITALIANA

Germany
VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, MYSELF, WIRED

Spain
VOGUE, GQ, VOGUE NOVIAS, VOGUE NIÑOS, SPOSABELLA, CN TRAVELER, VOGUE COLECCIONES, VOGUE BELLEZA, GLAMOUR, SPOSABELLA PORTUGAL, AD, VANITY FAIR

Japan
VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, WIRED, VOGUE WEDDING

Taiwan
VOGUE, GQ

Russia
VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, TATLER, CN TRAVELLER, ALLURE

Mexico and Latin America
VOGUE MEXICO AND LATIN AMERICA, GLAMOUR MEXICO AND LATIN AMERICA, AD MEXICO, GQ MEXICO AND LATIN AMERICA

India
VOGUE, GQ, CN TRAVELLER, AD

Published under Joint Venture:

Brazil
Published by Edições Globo Condé Nast S.A.
VOGUE, CASA VOGUE, GQ, GLAMOUR, GQ STYLE

Spain
Published by Ediciones Conelpa, S.L.
S MODA

Published under License:

Australia
Published by NewsLifeMedia
VOGUE, VOGUE LIVING, GQ

Bulgaria
Published by S Media Team Ltd.
GLAMOUR

China
Published under copyright cooperation by China Pictorial
VOGUE, VOGUE COLLECTIONS
Published by IDG
MODERN BRIDE
Published under copyright cooperation by Women of China
SELF, AD, CN TRAVELER
Published under copyright cooperation by China News Service
GQ, GQ STYLE

Czech Republic and Slovakia
Published by CZ s.r.o.
LA CUCINA ITALIANA

Germany
Published by Piranha Media GmbH
LA CUCINA ITALIANA

Hungary
Published by Axel Springer-Budapest Kiadói Kft.
GLAMOUR

Korea
Published by Doosan Magazine
VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, ALLURE, W, GQ STYLE

Middle East
Published by Arab Publishing Partners EZ-LLC
CN TRAVELLER

Poland
Published by Burda International Polska.
GLAMOUR

Portugal
Published by Edirevistas Sociedade de Publicações, S.A.
VOGUE, GQ

Romania
Published by Mediafax Group S.A.
GLAMOUR, GQ

South Africa
Published by Condé Nast Independent Magazines (Pty) Ltd.
HOUSE & GARDEN, GQ, GLAMOUR, HOUSE & GARDEN GOURMET, GQ STYLE

The Netherlands
Published by G + J Nederland
GLAMOUR, VOGUE
Published by F&L Publishing Group B.V.
LA CUCINA ITALIANA

Thailand
Published by Serendipity Media Co. Ltd.
VOGUE

Turkey
Published by Doğuş Media Group
VOGUE, GQ
Published by MC Basim Yayin Reklam Hizmetleri Tic. LTD
LA CUCINA ITALIANA

Ukraine
Published by Publishing House UMH LLC.
VOGUE

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Ettore Mocchetti. Copyright © 2014 per le Edizioni Condé Nast. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A.è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati € 12,00 incluse spese di spedizione. Custodia per 12 numeri €14,90 incluse spese di spedizione. Per informazioni: tel.. 02 84402232 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 14.00); e-mail: arretrati.quadratum@sofiasrl.com o acquisto diretto sul sito www.sofiasrl.com

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 7607 del 18-12-2013

CENA D'ESTATE

RICETTE FRESCHE DA CONDIVIDERE
Piatti sfiziosi da assaporare con gli amici per una festa in terrazza

Non perdete il numero di AGOSTO

SNACK AL BICCHIERE
Benessere da gustare in trasparenza

PRIMI PIATTI
Una crema che sorprende e altre invitanti ricette con pasta e riso

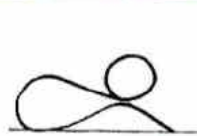
A TUTTA CREMA
Morbidi, dolcissimi semifreddi da offrire a fine pasto

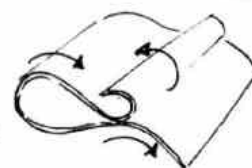
Non SOLO AUTO!

Famoso in tutto il mondo per aver disegnato alcune tra le più belle vetture contemporanee, è anche un buongustaio che negli anni Ottanta si è divertito a creare un FORMATO DI PASTA. Che gli ha valso la copertina del Newsweek

DI DANIELA GUAITI

GIORGETTO GIUGIARO

Eleganza, innovazione, funzionalità. È lo stile di produzione di Giorgetto Giugiaro: treni, trattori, arredi, ma soprattutto automobili, come quelle di serie degli anni '60-70 o i prototipi capaci di anticipare il XXI secolo. Figlio e nipote di pittori, Giugiaro proietta la sua creatività sul disegno tecnico. Il risultato è la bellezza al servizio dell'industria. Non stupisce, quindi, il suo interesse per la cucina che è gusto, ricerca e bellezza. Proprio come piace a lui.

Il progetto per le Marille, la pasta ideata da Giugiaro

La forma fu ispirata da congegni industriali

Nome Giorgetto.
Cognome Giugiaro.
Professione Designer.
Il suo motto Ogni giorno un compito in classe da svolgere con serietà, intuizione ed equilibrio.
Il suo motto in cucina Disciplina e passione.
Se fosse un piatto sarebbe Penne al sugo con vodka.
Il suo piatto preferito Maltagliati con toma e rape di Caprauna, il piccolo comune in provincia di Cuneo.
Il piatto che detesta Quelli con le rape rosse.
La sua bevanda preferita Vino bianco.
Il suo chef preferito Gualtiero Marchesi.
Il suo libro di cucina preferito Il quaderno di ricette della mia mamma, con i suoi appunti, i ritagli, le sottolineature.
Il suo programma televisivo gastronomico preferito Hell's Kitchen Italia, del mio amico Carlo Cracco.
Il suo più grande fiasco ai fornelli Un piatto di pasta, appena sposato: volevo fare bella figura, ma non ho rispettato le regole fondamentali, ho versato pasta e sale nell'acqua fredda... un vero fiasco!
Il suo successo ai fornelli Penne alla San Pietroburgo con tartufo. Pasta, patate lesse, concentrato di pomodoro, parmigiano, burro, panna, peperoncini, vodka, cognac e, naturalmente, una grattata di tartufo bianco d'Alba.
Il suo approccio alla cucina, fedele o anarchico? Fedele.
Quanto conta l'aspetto estetico in un piatto? Molto, perché il piatto lo si gusta prima con gli occhi.
Ha disegnato anche un formato di pasta... Nel 1983 mi fu proposto di disegnare una pasta corta, a cui fu dato il nome di Marille: ne fui entusiasta. Presi spunto dal dettaglio di un veicolo industriale per ottenere due ovali che si intersecavano a formare un'onda. Inventare una pasta mi è costato più tempo che concepire un'automobile!
Da quando conosce* La Cucina Italiana*? Da sempre.
Un saluto per la Redazione? Bon aptit! (in piemontese, *n.d.r.*).